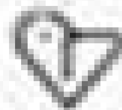
Duygusal Zekâ'nın yazarı

DANIEL GOLEMAN

SOSYAL ZEKÂ

İNSAN İLİŞKİLERİNİN YENİ BİLİMİ



Daniel Goleman, otuz dilde beş milyondan fazla satışa ulaşan *Duygusal Zekâ* ile *İşbaşında Duygusal Zekâ*'nın yazarı ve *Yeni Liderler*'in eşyazarıdır. Doktorasını Harvard'da yapmış ve on iki yıl boyunca *New York Times*'da beyin ve davranış bilimleri konusunda haberler yazmıştır.

Gazetecilik çalışmaları dolayısıyla Amerikan Psikoloji Derneği'nin Ömür Boyu Başarı Ödülü'ne layık görülen Goleman, Amerikan Bilimsel İlerleme Derneği'nin bir üyesidir. Ayrıca merkezi Rutgers Üniversitesi Uygulamalı ve Profesyonel Psikoloji Yüksek Okulu'nda bulunan Örgütlerde Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu'nun eşbaşkanı, Yale Üniversitesi Çocuk Araştırmaları Merkezi'ndeki Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim İçin İşbirliği girişiminin de kurucularındandır.

Web sitesi: www.danielgoleman.info.

Varlık Yayınları, Sayı: 933
1. basım: 2007

ISBN 978-975-434-330-4

Kapak tasarımı ve ofset hazırlık: Varlık Yayınları
Baskı: Kurtiş Matbaacılık, İstanbul

VARLIK YAYINLARI A.Ş.
Piyerloti Cad. Ayberk Apt. 7-9 Çemberlitaş 34400 İstanbul
Tel: 212-516 20 04 - Faks: 212-516 20 05
E-posta: varlik@isbank.net.tr
http//: www.varlık.com.tr

DANIEL GOLEMAN

SOSYAL ZEKÂ

İNSAN İLİŞKİLERİNİN YENİ BİLİMİ

Türkçesi:
Osman Çetin Deniztekin



Torunlara

ÖNSÖZ

Yeni Bir Bilimin Ortaya Çıkışı

İkinci Irak işgalinin ilk günlerinde, bir grup Amerikalı asker kasabanın baş imamıyla temas kurmak üzere yerel bir camiye doğru yola koyuldu. Amaçları, yardım malzemesinin dağıtımı için ondan destek istemekti. Ne var ki, askerlerin dini liderlerini tutuklamak ya da camiyi yıkmak için geldiğinden korkan bir kalabalıkla karşılaştılar.

Ellerini sallayarak bağıran yüzlerce dindar Müslüman, askerlerin etrafını sarıp tepeden tırnağa silahlı birliğin üzerine yürüdü. Birlik komutanı yarbay Christopher Hughes, hızla düşündü.

Bir megafon alıp, askerlerine “diz çök!” diye bağırdı.

Ardından tüfeklerini yere doğrultmalarını emretti.

Sonraki emri şu oldu: “Gülümse!”

Bunun üzerine, kalabalığın tavrı değişiverdi. Birkaç kişi hâlâ bağırıyor, ama çoğu artık askerler gibi gülümsüyordu. Hughes birliğine gülümsemelerini bozmadan yavaşça geri çekilmelerini emrederken, birkaçı dostça askerlerin sırtını sıvazladı[1].

1 Camideki askerlerle ilgili haber, 4 Nisan 2003’te National Public Radio’nun *All Things Considered* adlı programında yayınlanmıştır.

Bu kıvrak zekâlı manevra, baş döndürücü bir hızla yapılan bir dizi sosyal hesaplamanın sonucuydu. Hughes, topluluktaki düşmanca hislerin derecesini okumak ve onları neyin yatıştıracağını sezmek zorundaydı. Adamlarının disiplinine ve kendisine duydukları güvene dayanmaktan başka çaresi yoktu. Dil ve kültür duvarını delebilecek en doğru tavır üstüne kumar oynamak durumundaydı. Bütün bunlar o anlık kararlara yol açan şeylerdi.

İnsanların duygularını okuma becerisiyle birleşen bu sağlam disiplinli etkililik, seçkin polis memurlarının (ve kuşkusuz, huzursuz sivillerle karşı karşıya kalan subayların da) ayırıcı bir özelliğidir.[2] Askeri harekâtın kendisi hakkında ne düşünürsek düşünelim, bu olay insan beyninin kaotik, gergin bir karşılaşma sırasında bile sosyal bakımdan ne kadar zekice davranabildiğini vurgulamaktadır.

2 Gereken askeri kuvvet konusunda, bkz örneğin, polis memurluğu yeterlik modelleri, *MOSAIC Competencies: Professional & Administrative Occupations* (U.S. Office of Personnel Management, 1996); Elizabeth Brondolo ve bşk. “Correlates of Risk for Conflict Among New York City Traffic Agents”, yay. haz. Gary VandenBos ve Elizabeth Bulatao, *Violence on the Job* içinde (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 1996).

Hughes’u o zor durumdan kurtaran şey de, tehlikeli olabilecek bir yabancıyla karşılaştığımızda hemen kaçmaya ya da dövüşmeye karar vermemizi sağlayan sinir devreleriydi. İnsanlık tarihi boyunca sayısız insanı kurtarmış olan bu sinirsel radar, günümüzde de hayati bir önem taşımaktadır.

O kadar acil olmayan bir haldeyken, beynimizin sosyal devreleri –ister sınıfta, ister yatak odası ya da bir müşteri karşısında olsun– her karşılaşmada bizi yönlendirir. Âşıklar göz göze gelip ilk kez öpüştüklerinde, ya da tutulan gözyaşları her şeye karşın sezildiğinde, bu devreler çalışmaktadır. Bir dostumuzla yaptığımız doyurucu bir sohbetin hararetinden de onlar sorumludur.

Bu sinir sistemi, ayar ve zamanlamanın hayati önem taşıdığı her etkileşimde devreye girer. Bir avukatın belli bir kişiyi jüri üyeleri arasında görmek istediğinden emin olmasını, bir görüşmecinin karşısındakilerin nihai teklifi yaptıklarını altıncı hissiyle sezmesini, bir hastanın doktoruna güvenebileceğini hissetmesini bu devreler sağlar. Bir toplantı sırasında herkesin kâğıtlarını karıştırmayı bırakıp, kulak kesilerek birinin söylediklerine odaklandığı o büyülü ânı yaratan da onlardır.

Ve bilim artık böyle anlarda işleyen sinirsel mekaniğin ayrıntılarına inebiliyor.

Dost Canlısı Beyin

Bu kitapta, neredeyse her gün kişilerarası dünyamızla ilgili şaşırtıcı içgörüleri ortaya çıkaran, oluşum halindeki bir bilimin üstündeki örtüyü kaldırmak istiyorum.

Bu yeni bilimin en temel keşfi de şu: Beyinlerimiz birbirimizle bağlantı kurmamızı sağlayacak şekilde donatılmış.

Sinirbilim, beynimizin tasarımının onu *dost canlısı* hale getirdiğini, başka biriyle ilişkiye girdiğimizde karşı konulmaz bir şekilde beyinden beyne bir bağlantı kurulduğunu keşfetmiş bulunuyor. Bu sinirsel köprü, etkileşim halinde olduğumuz herkesin beynini –ve dolayısıyla bedenini– etkilememizi sağlıyor, tıpkı onların da bizimkini etkilediği gibi.

En sıradan temaslarımız bile beyinde birer regülatör işlevi görerek, içimizde kimi hoş, kimi nahoş duygular uyandırıyor. Birisiyle duygusal bakımdan ne kadar sıkı fıkı isek, karşılıklı etkinin kuvveti de o kadar büyük

oluyor. En güçlü temasları günler boyu, yıllar boyu birlikte en fazla zaman geçirdiğimiz, özellikle de en çok önemsediğimiz insanlarla kuruyoruz.

Bu sinirsel bağlanmalar sırasında beyinlerimiz bir duygusal tangoya, yani bir duygu dansına girişiyor. Sosyal etkileşimlerimiz birer modülatör, ya da bir tür kişiler arası termostat etkisi yaparak duygularımızı düzenleyen beyin işlevinin kilit öğelerini sürekli yeniden ayarlıyor.

Bunun sonucunda oluşan duygular bedenimizin her yanına yayılarak, kalbimizden bağışıklık hücrelerine dek biyolojik sistemlerimizi düzenleyen hormonların dalga dalga salgılanmasına yol açıyor. Belki en şaşırtıcı şey de, bilimin artık en stresli ilişkilerle bağışıklık sistemini düzenleyen belirli genlerin işleyişi arasındaki bağlantıları izliyor olması.

Demek ki ilişkilerimiz sadece deneyimlerimizi değil, beklenmedik bir ölçüde biyolojimizi de şekillendiriyor. Beyinden beyne bağlantı, aynı şakalara gülüp gülmediğimiz gibi masum konularda olduğu kadar, bedenimizi istila eden bakteri ve virüslere karşı bağışıklık sisteminin piyadeleri olarak sürekli savaşan T-hücrelerinde hangi genlerin harekete geçtiği (veya geçmediği) gibi hayati konularda da, en güçlü ilişkilerimizin bizi etkilemesine yol açıyor.

Bu bağlantı, iki yanı keskin bir kılıç gibi: Besleyici ilişkiler sağlığımıza yararlı bir etki yaparken, toksik olanlar bedenimize yavaşça tesir eden bir zehir gibi işliyor.

Bu kitapta yararlandığım önemli bilimsel keşiflerin neredeyse tümü, *Duygusal Zekâ*'nın 1995'te yayımlanmasından sonra ortaya çıktı ve artan bir hızla çıkmaya devam ediyor. *Duygusal Zekâ*'yı yazarken odak noktam birey olarak *içimizdeki* hayati önem taşıyan insani yetiler dizisi, yani kendi duygularımızı yönetme yeteneğimiz ve olumlu ilişkiler kurma potansiyelimizdi. Buradaysa tablo birey psikolojisinin –bireyin kendi içinde taşıdığı yetilerin– ötesinde, bireylerarası psikolojiye uzanıyor: Birbirimizle bağlantı kurarken neler olduğunu kapsıyor.[3]

[3] Bunun söylemimizi nasıl açtığını anlamak için, empati/ahenk ilişkisini düşünün. Empati, kişinin içinde var olan bireysel bir yetenektir. Ahenkse, etkileşimlerden kaynaklanan bir özellik olarak, ancak iki kişi *arasında* oluşur.

Bu kitabın *Duygusal Zekâ*'ya eşlik eden, insan hayatının aynı bölümünü kişisel dünyamızın daha iyi anlaşılmasını sağlayacak farklı bir açıdan araştıran bir yapıt olmasını amaçlıyorum.[4] Spot ışıkları, etkileşim

kurduğumuz sırada yaşanan o çok kısa anlara çevriliyor. Bir bütün halinde birleşmeleriyle birbirimizi nasıl yarattığımızı kavradıkça, bu anlar çok derin bir anlam ve önem kazanıyor.

4 Buradaki amacım, *Duygusal Zekâ*'da da olduğu gibi, psikoloji ile onun kaçınılmaz ortağı sinirbilim açısından yeni bir paradigma olarak gördüğüm şeyi sunmaktır. Duygusal zekâ kavramı psikoloji alanında gizli bir direnişle karşılaşmış olsa da, başka birçok alan –özellikle de bu konuyu kendi araştırmalarının odak noktası haline getiren lisansüstü öğrencileri– tarafından benimsenmiştir. Her bilim, güvenli ama kısır konuların katı bir disiplinle takibinden çok, kışkırtıcı ve verimli fikirlerin peşinden giderek gelişir. Burada sunulan ilişkiler ve sosyal beyin hakkındaki yeni anlayışın da benzer bir araştırma ve keşif akımına yol açacağını umuyorum. Kişinin içinde olup bitenler yerine etkileşimler sırasında neler olup bittiği üzerine bu yeniden odaklanma, psikolojide gerek duyulan temel araştırma birimi olduğu halde, büyük oranda ihmal edilmiştir. Bkz örneğin, Frank Bernieri ve bşk. "Synchrony, Pseudosynchrony, and Dissynchrony: Measuring the Entrainment Prosody in Mother-Infant Interactions", *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), s. 243–53.

Araştırmamız şu tür sorulara yanıt arıyor: Bir psikopata, tehlikeli olacak derecede manipülasyon yeteneğini kazandıran nedir? Çocuklarımızın büyüdüklerinde mutlu olmalarına yardım etmek için ne yapabiliriz? Bir evliliği besleyici bir üs haline getiren nedir? İlişkiler hastalıklara karşı bir tampon oluşturabilir mi? Bir öğretmen ya da lider, öğrencilerin ya da çalışanların beyinlerinin en iyi şekilde çalışmasını nasıl sağlayabilir? Nefretle bölünmüş grupların barış içinde bir arada yaşamalarına nasıl yardım edilebilir? Ayrıca bu içgörüler, kurabileceğimiz toplum türü ve her birimizin yaşamında gerçekten önemli olan şeyler açısından ne ifade ediyor?

Sosyal Aşınma

Bilim besleyici ilişkilerin ne kadar hayati olduğunu ortaya koyadursun, insani bağlantılar giderek kısıtlanıyor. Sosyal aşınmanın birçok yüzü var.

• Texas'taki bir yuva öğretmeni, altı yaşındaki bir kıza oyuncaklarını bir kenara koymasını söylediğinde çocuk bağırıp tepinmeye başlayarak iskemlesini tekmeliyor, sonra da emekleyerek öğretmenin masasının altına girip o kadar sıkı bir tekme atıyor ki, çekmecelerin içindekiler dışarı

dağılıyor. Bu çocuğun öfke patlaması, hepsi de tek bir okul mıntıkasında (Fort Worth, Texas) belgelenen bu tür olayların oluşturduğu bir salgını işaret etmektedir.[5] Üstelik bu patlamalar sadece daha yoksul öğrenciler arasında değil, hali vakti yerinde olanlarda da görülmüştür. Bazıları, çok küçük yaştaki çocukların şiddet gösterilerindeki bu artışı, ebeveynlerin ekonomik sıkıntı nedeniyle fazla mesai yapmaları yüzünden, çocukların okul sonrası etüde bırakılmalarına ya da saatlerce yalnız kalmalarına ve anne babaların eve sinir küpü olarak dönmelerine bağlıyor. Başkalarıysa, iki yaşındaki Amerikalı çocukların % 40'ının günde en az üç saat –başkalarıyla iyi geçinmeyi öğrenmelerine yardım edebilecek insanlarla etkileşimden yoksun kalarak– TV seyrettiklerini gösteren verilere işaret ediyor. Ne kadar çok TV seyrederlerse, okul çağına geldiklerinde o kadar haylaz oluyorlar.[6]

5 Öfke nöbetleri hakkında, bkz Cynthia Garza, "Young Students Seen as Increasingly Hostile", *Fort Worth Star-Telegram*, 15 Ağustos 2004, s. 1A.

6 Amerikan Pediyatri Akademisi, iki yaşının altındaki çocukların hiç televizyon seyretmemesini, daha büyüklerin de günde sadece iki saat seyretmesini salık veriyor. Televizyon ve yürümeye yeni başlayan bebekler hakkındaki tebliğ, Pediatric Academic Societies'in (Akademik Pediatri Dernekleri) Baltimore'daki 30 Nisan 2003 tarihli yıllık toplantısında sunulmuştur.

• Bir Alman kentinde, kaza geçiren bir motosikletçi caddeye savrulmuş, yatıyor. Yayalar yanından geçip gidiyor, sürücülerse trafik ışığının yeşile dönmesini beklerken adama bakıyorlar. Ama kimse durup yardım etmiyor. On beş dakika sonra nihayet, ışıklarda duran bir arabanın içindeki yolcu pencereyi indirip motosikletçiye yaralı olup olmadığını soruyor ve cep telefonuyla yardım istemeyi öneriyor. Olay bu kaza mizansenini hazırlayan TV kanalı tarafından yayınlandığında, neredeyse skandal oldu: Almanya'da sürücü belgesine sahip olan herkes, tam da böyle durumlar için ilk yardım eğitimi almıştır. Ama acil müdahale servisinde çalışan bir Alman doktorun söylediği gibi, "İnsanlar tehlikede olan birini gördüklerinde sadece geçip gidiyorlar. Umursamadıkları anlaşılıyor."

• 2003 yılında tek başına ikamet, ABD'de en yaygın yaşam tarzı haline geldi. Ayrıca bir zamanlar aileler akşamları bir araya gelirken, şimdi çocuklar, ebeveynler ve eşlerin birlikte zaman geçirmesi gitgide zorlaşıyor. Robert Putnam, Amerika'nın yıpranan toplumsal dokusunu analiz ettiği *Bowling Alone* (Tek Başına Bowling) adlı kitabında, "sosyal sermaye"nin yirmi yıldır eriyişine dikkat çekiyordu. Bir toplumun bu tür sermayesini

ölçmenin bir yolu, halka açık toplantıların ve kulüp üyeliklerinin sayısına bakmaktır. 1970'lerde Amerikalıların üçte ikisi sürekli toplantılar düzenleyen örgütlere üyeyken, bu oran 1990'larda üçte bire indi. Putnam'a göre bu istatistik, toplumdaki insani bağların azalışını yansıtıyordu.[7] O zamandan bu yana, 1950'lerde sayısı yalnızca 8.000 olan yeni bir organizasyon türü mantar gibi çoğalarak 1990'ların sonunda 20.000'in üstüne çıktı.[8] Ancak yüz yüze toplantılarla bir sosyal ağı sürdüren eski kulüplerden farklı olarak, bunlar insanların arasına mesafe koyuyor. Üyelik e-posta veya toplu postalama yoluyla geliyor, ana etkinlikse sonuçta bir araya gelmek yerine, bir yerlere para göndermekten ibaret kalıyor.

7 Robert Putnam, *Bowling Alone* (New York: Simon and Schuster, 2000).

8 Alıntı kaynağı: “The Glue of Society”, *Economist*, 16 Haziran 2005, s. 13–17.

Bir de, teknolojinin yalıtılmış bir ortamda daha fazla nominal iletişim çeşitleri sunmasıyla ortaya çıkan, dünyanın dört bir yanındaki insanların birbiriyle bağlantı kurma ve bağlantıyı kesme tarzlarındaki bilinmeyenler var. Bu trendlerin her biri insanların bağlantı kurma fırsatlarının yok olmaya yüz tuttuğunu işaret ediyor. Bu amansız teknolojik ucube o kadar sinsice yayılıyor ki, sosyal ve duygusal maliyetlerini henüz kimse hesaplayabilmiş değil.

Sinsice Aramıza Sızan Kopukluk

Dünyanın en çok iş yapan pastanelerinden biri olan, New York Grand Central tren istasyonundaki *Hot and Crusty*'nin yöneticisi Rosie Garcia'nın derdine bir bakalım. İşe gidip gelirken bu merkez istasyondan geçen insan kalabalığı, iş günlerinde pastanede uzun kuyruklar oluşmasına neden oluyor.

Ancak Rosie, hizmet ettiği müşterilerin gitgide daha büyük bir kısmının son derece dalgın göründüğünü, boş gözlerle önlerine baktıklarını

gözlemliyor. “Ne isterdiniz?” diye sorduğunda, insanlar farkına bile varmıyor.

“Ne isterdiniz?” diye tekrarladığında, yine aldırmıyorlar.

Ancak “*Ne is-ter-di-niz*?” diye bağırarak dikkatlerini çekebiliyor.[9]

9 Hot & Crusty hakkında, bkz Warren St. John, “The World at Ear’s Length”, *New York Times*, 15 Şubat 2004,. 9. kısım, s. 1.

Rosie’nin müşterileri sağır falan değil; mesele, kulaklarının bir iPod’un iki minik kulaklığıyla tıkanmış olması. Kişiselleştirilmiş müzik listelerindeki bir sürü parçadan birine dalıp gidiyor, çevrelerinde olup bitene duyarsız kalıyor ve daha önemlisi, yanından geçtikleri herkesten kopuk oluyorlar.

Tabii ki iPod, Walkman ve cep telefonunun sokakta yürüyen insanları esir alıp yaşamın canlılığıyla çıplak teması kesmesinden çok önceleri, insanların bir kamu alanından cam, yarım ton veya daha fazla çelik ve bir radyonun ninni gibi sesiyle çepeçevre yalıtılmış olarak geçmesini sağlayan otomobil bu süreci başlatmıştı. Otomobil yaygınlaşmadan önce, yürümekten at arabasına veya kağnıya kadar değişen seyahat tarzları, yolcuları çevrelerindeki insan dünyasına kolayca erişebilecekleri bir mesafede tutuyordu.

Kulaklıkların yarattığı tek kişilik hücre, zaten var olan sosyal yalıtımı daha da yoğunlaştırıyor. Bunları kullanan kişinin tıkalı kulakları, teke tek, yüz yüze bir karşılaşmada bile, ötekine dikkat edilecek ya da en azından farkına varılacak biri olarak değil de, etrafından dolaşıp yola devam edilecek bir nesne olarak davranmak için hazır bir bahane sunuyor. Yaya hayatının yaklaşan birini selamlama, ya da bir dostla birkaç dakikalığına sohbet etme imkânını sunmasına karşın, iPod kullanan kişi kimseye aldırış etmeden rahatça çevresindekileri göz ardı edebiliyor.

Kuşkusuz, duruma iPod’un kullanıcısı açısından bakacak olursak, o aslında birisiyle –kulaklarına sokulmuş şarkıcı, müzik grubu, ya da orkestrayla– ilişki halindedir. Kalbi onlarınkiyle aynı tempoda atar. Ancak bu sanal kişilerin, sadece yarım metre kadar uzaklıktaki gerçek insanlarla hiç ilgisi yoktur; kendinden geçmiş dinleyici, onların varlığına karşı büyük ölçüde kayıtsızlaşmıştır. Teknoloji insanı sanal bir gerçekliğin içine çektikçe, onu gerçekten çevresinde olup bitenlere karşı duyarsızlaştırıyor. Bunun sonucu olan sosyal otizm de, günlük yaşamımızın içine sızan

teknoloji istilasının insanlar arasında yol açtığı istem dışı sonuçlara ekleniyor.

Kesintisiz dijital bağlantı, tatilde bile işlerin yakamızı bırakmaması anlamına geliyor. Amerikalı çalışanlar arasında yapılan bir anket, % 34'ünün tatil sırasında işyeriyle çok sık görüştüğü için, giderken olduğu kadar, veya daha da gergin döndüğünü gösterdi.[10] E-posta ve cep telefonları, birlikte geçirilen özel zamanların ve aile yaşamının koruganlarını delip geçiyor. Cep telefonu çocuklarla yapılan bir piknik sırasında çalabiliyor, hatta evde bile anne ya da baba her akşam e-postalarını özenle tararken aile yaşamından uzak kalabiliyor.

10 E-postaların taranmasıyla ilgili verilerin alıntı kaynağı: Anne Fisher, "Does Your Employer Help You Stay Healthy?" *Fortune*, 12 Haziran 2005, s. 60.

Tabii ki çocuklar bu durumu pek fark etmiyorlar; onlar da kendi e-postalarına, bir internet oyununa ya da yatak odalarındaki TV ekranına saplanıp kalıyorlar. 72 ülkeden 2,5 milyar izleyiciyle yapılan bir anketin Fransa'da yayınlanan raporunda, 2004 yılında insanların günde ortalama olarak 3 saat 39 dakika televizyon seyrettiği, Japonya'nın 4 saat 23 dakikayla sıralamada birinci olduğu, ABD'nin az farkla ikinci geldiği belirtiliyordu.[11]

11 TV seyretmenin küresel ortalamasıyla ilgili haber Eurodata TV Worldwide tarafından verilmiştir, *One Television Year in the World: 2004 Issue* (Paris: Médiamétrie, 2004).

Televizyon, şair T.S. Eliot'un 1963'te, o zamanlar yeni olan bu aracın evlerde yaygınlaşmaya başladığı sırada uyardığı gibi, "milyonlarca insanın aynı anda aynı espriyi dinleyip, yine de yalnız kalmalarını sağlıyor."

İnternet ve e-posta da aynı etkiyi yapıyor. ABD'de 4.830 kişiyle yapılan bir anket, birçoğu için internetin boş zamanı doldurmakta televizyonun yerini aldığını ortaya çıkardı. Hesap şöyle: İnternette geçirilen her saat, dostlar, iş arkadaşları ve aileyle geçirilen zamanı 24 dakika eksiltiyor. İnternet çalışmalarında lider olan, Stanford Üniversitesi Nicel Toplum Araştırmaları Enstitüsü'nün direktörü Norman Nie'nin söylediği gibi, "İnternette birisiyle ne kucaklaşabilir, ne de öpüşebilirsiniz."[12]

12 İnternet kullanımı hakkında, bkz Norman H. Nie, "What Do Americans Do on the Internet?" Stanford Nicel Toplum Araştırmaları, online adres: www.stanford.edu/group/siqss; John Markoff'un

“Internet Use Said to Cut into TV Viewing ve Socializing”, makalesi, *New York Times*, 30 Aralık 2004.

Sosyal Sinirbilim

Bu kitap yeni bir dal olan sosyal sinirbilimin aydınlatıcı bulgularını ortaya koyuyor. Yine de kitap için araştırma yapmaya başladığımda, bu dalın varlığından bile habersizdim. İlk başlarda, sağda solda çıkan ve hepsi de insan ilişkilerinin sinirsel dinamiğinin bilim tarafından daha kesin bir şekilde anlaşıldığını gösteren bir bilimsel makale ya da bir haber parçası gözüme çarpıyordu:

• İğ hücresi denilen yeni bir tür sinir hücresi (nöron), tüm hücrelerden daha hızlı hareket ederek, anlık sosyal kararlarımıza yol gösteriyor ve insan beyninde diğer türlere kıyasla daha bol bulunduğu anlaşılıyor.

• Beyin hücrelerinin farklı bir türü olan ayna sinir hücreleri, başka birinin yapmak üzere olduğu bir hamleyi seziyor ve bizi anında o hareketi taklit etmeye hazırlıyor.

• Çekici bulduğu bir kadının gözleri doğrudan kendisine dikildiğinde, erkeğin beyni zevk hissi veren dopamin kimyasalını salgılıyor; ama kadın başka yöne baktığında bu olmuyor.

Bu bulguların her biri “sosyal beyin”in, yani etkileşimlerimizi düzenleyen sinir devrelerinin işleyişini ortaya koyan farklı bir resim sunuyordu. Hiçbiri tek başına manzaranın tümünü göstermiyordu. Fakat bunlar biriktikçe, önemli bir yeni bilim dalının ana hatları belirmeye başladı.

Bu ayrı ayrı noktaların izini sürmeye başladıktan uzun süre sonra, hepsini birbirine bağlayan gizli dokuyu anlayabildim. Bu bilim dalına verilen “sosyal sinirbilim” adına da, 2003 yılında İsveç’te o konuda düzenlenen bir bilimsel konferans hakkında yazılanları okurken rastladım.

“Sosyal sinirbilim” teriminin kökenini araştırırken, ilk kez 1990’ların başlarında, bu yeni cesur bilimin o sırada yalnız havarileri olan John

Cacioppo ve Gary Berntson adlı psikologlar tarafından kullanıldığını keşfettim.[13] Yakınlarda yaptığımız görüşme sırasında Cacioppo, “Kafatasının dışındaki herhangi bir şeyin incelenmesine sinirbilimciler hayli kuşkuyla bakıyorlardı,” dedi. “20. yüzyılın sinirbilimi, sosyal davranışın incelenemeyecek kadar karmaşık olduğu görüşündeydi.”

13 Bugüne kadar “sosyal sinirbilim” deyimine yapılan ilk göndermeyi John Cacioso ile Gary Berntson’un 1992 tarihli bir makalelerinde buldum. Bkz “Social Psychological Contributions to the Decade of the Brain: Doctrine of Multilevel Analysis”, *American Psychologist* 47 (1992), s. 1019–28. 2001 yılında, bu yeni disiplinin alternatif bir terim olan “sosyal bilişsel sinirbilim” adı altında ortaya çıkışını müjdeleyen bir makale, (halen UCLA’da bulunan) Matthew Lieberman ve (halen Columbia’da olan) Kevin Ochsner tarafından yayımlandı. Bkz Matthew Lieberman ve Kevin Ochsner, “The Emergence of Social Cognitive Neuroscience”, *American Psychologist* 56 (2001), s. 717–34.

Cacioppo, “Bugün, beynin sosyal davranışı nasıl yönlendirdiğini, sosyal dünyamızın da buna karşılık beynimizi ve biyolojimizi nasıl etkilediğini anlayacak hale geldik,” diye ekledi. Şu sırada Chicago Üniversitesi Bilişsel ve Sosyal Sinirbilim Merkezi’nin direktörü olan Cacioppo, çok büyük bir değişime tanık olmuştu: Bu alan 21. yüzyılın çok tartışılan bilimsel konularından biri haline gelmiş durumda.[14]

14 Sosyal sinirbilimin bir alan olarak kritik bir eşiğe ulaşması on yıl sürmüştür, ama şimdi bu araştırmaya adanmış onlarca bilim laboratuarı vardır. Sosyal Bilişsel Sinirbilim üzerine ilk konferans, çeşitli ülkelerden otuz konuşmacı ve üç yüzü aşkın katılımcıyla 28-30 Nisan 2001’de, UCLA’da düzenlenmiştir. 2004’te Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü’nün (NIMH) direktörü Thomas Insel, on yıllık araştırmaların, o zamandan bu yana sosyal sinirbilimin bir alan olarak rüştünü ispatladığını açıklamıştır. Onun tahminine göre sosyal beyin araştırmaları, halkın iyiliği açısından değerli veriler üretecektir. Bkz Thomas Insel ve Russell Fernald, “How the Brain Processes Social Information: Searching for the Social Brain”, *Annual Review of Neuroscience* 27 (2004), s. 697–722. 2007’de Oxford University Press’in çıkaracağı *Social Neuroscience* dergisi, bu alanda bir ilk olacaktır.

Bu yeni alan, bazı daha eski bilimsel bilmeceleri de çözmeye başladı. Örneğin, Cacioppo’nun yaptığı ilk araştırmalardan bazıları, stres yaratan bir ilişkide bulunmakla, stres hormonlarının virüslere karşı koyan hücreleri kontrol eden belirli genlere hasar verecek düzeylere tırmanması arasındaki bağlantıları açığa çıkardı. Bu zincirin eksik bir halkası ise –sosyal sinirbiliminin odak noktalarından biri olan– ilişki sorunlarını bu tür biyolojik sonuçlara dönüştürebilecek sinirsel yollardı.

Bu yeni alanda, şimdiye dek hastanelerde klinik teşhisler için kullanılan bir beyin görüntüleme makinesi olan fonksiyonel MRI (ya da fMRI–

fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) cihazlarını birlikte kullanan psikolog ve sinirbilimciler arasında simgesel bir araştırma ortaklığı oluştu. MRI, güçlü mıknatıslar aracılığıyla beynin şaşılacak derecede ayrıntılı bir görüntüsünü çıkarır; meslek erbabının buna verdiği ad MRI "mıknatısları"dır (örneğin, "laboratuarımızda üç mıknatıs var," derler). fMRI'nin içerdiği çok büyük bilgisayar gücü ise bir videoya eşdeğer sonuç vererek, eski bir dostun sesini duymak gibi insana özgü bir anda beynin hangi bölümlerinin aydınlandığını gösterir. Böylesi çalışmalar, şu tür soruların yanıtlarını veriyor: Sevgilisine bakan bir kişinin, ya da bağnazlığın tutsağı olan veya zorlu bir maçı nasıl kazanacağını tasarlayan birinin beyninde neler olmaktadır?

"Sosyal beyin", etkileşimlerimizin yanı sıra, insanlar ve ilişkilerimiz hakkındaki düşüncelerimizle duygularımızı da düzenleyen sinirsel mekanizmaların toplamıdır. Buradaki en etkileyici haber belki de "sosyal beyin"in, bedenimizdeki, birlikte olduğumuz insanların ruh haline sürekli ayak uydurmamızı sağlayan ve karşılığında onların ruh halinden etkilenen tek biyolojik sistem olmasıdır.[15] Lenf bezlerimizden dalağımıza kadar tüm diğer biyolojik sistemlerimiz, faaliyetlerini derimizin dışından değil, bedenimizin içinden gelen sinyallere ayarlı olan alıcılarla düzenler. Sosyal beynin patikaları, insan bedeninin tasarımı içinde genel dünyaya karşı duyarlılıkları bakımından benzersizdir. Bir başkasıyla yüz yüze (ya da ses sese, veya deri deriye) bağlantı kurduğumuz anda, sosyal beyinlerimiz birbirine kenetlenir.

15 "Sosyal beyin" terimi, son birkaç yıldır sinirbilim alanında sıklıkla kullanılmaya başladı. Örneğin, İsveç'in Göteborg kentinde 25-27 Mart 2003'te "Sosyal Beyin" konulu uluslararası bir bilim konferansı düzenlendi Aynı yıl, konu hakkında ilk akademik derleme yayımlandı, Martin Brüne ve bşk., *The Social Brain: Evolution ve Pathology* (Sussex, U.K.: John Wiley, 2003). Sosyal beyin üzerine ilk uluslararası konferans ise, Kasım 2000'de Almanya'daki Bochum Üniversitesi'nde düzenlendi.

Tekrarlanan deneyimlerin sinir hücrelerinin şeklini, büyüklüğünü, sayısını ve aralarındaki sinaps bağlantılarını oluşturabilmesi anlamına gelen "nöroplastisite" sayesinde, sosyal etkileşimlerimiz beynimizin yeniden biçimlendirilmesinde bile bir rol oynar. En önemli ilişkilerimiz, beynimizi defalarca belirli bir kayda yönlendirerek, zamanla bazı sinirsel devreleri biçimlendirebilir. Sonuçta, yıllar boyu her gün birlikte zaman geçirdiğimiz

biri tarafından sürekli incitilmek, kızdırılmak veya duygusal açıdan beslenmek, beynimize yeni bir şekil verebilir.

Bu yeni keşifler, ilişkilerimizin hemen göze çarpmayan, ama yaşam boyu süren güçlü etkilerini ortaya çıkarıyor. Genelde olumsuz ilişkiler yaşayan biri için bu iyi bir haber olmayabilir. Ne var ki aynı bulgular, yaşamın herhangi bir anında kişisel bağlantılarımızdan gelebilecek sağaltıcı olanaklara da işaret ediyor.

Dolayısıyla, başkalarıyla bağlantı kurma şeklimiz, şimdiye dek tasavvur edilmeyen bir önem taşıyor.

Bu da bizi, yeni içgörülerin ışığında sosyal zekâ sahibi olmanın ne anlama gelebileceği konusuna getiriyor.

Akıllıca Davranmak

1920'de, o zamanlar yeni olan IQ testlerinin yarattığı ilk heyecan dalgasının hemen ardından, psikolog Edward Thorndike "sosyal zekâ"nın özgün tarifini yapmıştı. Bir tanımlama şekli de, rahat yaşamak için hepimizin ihtiyaç duyduğu bir beceri olan "insanları anlama ve idare etme yeteneği"ydi.

Ancak bu tanım kendi başına ele alındığında, katıksız manipülasyonun da kişilerarası ilişki yeteneğinin bir göstergesi olarak görülmesine yol açar.[16] Bugün bile sosyal zekânın bazı tarifleri, düzenbazın bayağı yetenekleriyle, sağlıklı ilişkileri besleyen gerçekten sevecen davranışlar arasında bir ayrım yapmamaktadır. Bana göre, sadece manipülatif olmak –karşı tarafı harcamak pahasına ancak kendi işine gelen şeylere değer vermek– sosyal zekâ olarak görülmemelidir.

16 Sosyal zekânın özgün tanımı için, bkz Edward Thorndike, "Intelligence and Its Use", *Harper's Magazine* 140 (1920), s. 227–35, 228.

Tersine, "sosyal zekâ"yı, yalnızca ilişkilerimiz *konusunda* değil, ilişkilerimizin *içinde* de akıllıca davranma yetisini betimlemek amacıyla

kullanılan kısaltıcı bir terim olarak düşünebiliriz.[17] Bu görüş, sosyal zekânın odağını iki kişilik bir perspektife; yani kişi birisiyle ilişki kurduğunda ortaya çıkan şeye doğru genişletir. Odağımızı bu şekilde genişletmekle, bireyin ötesine bakıp insanlar etkileşim halindeyken gerçekte neler olup bittiğini anlayabilir ve dar açılı kişisel çıkarlarımızın ötesinde başkalarının da en yüksek çıkarlarını görebiliriz.

17 Bir uyarı: Psikolojik kavram olarak "sosyal zekâ"nın standart incelemesini arayan okuyucular, onu burada bulamayacaklardır; bu yüzden John Kihlstrom ile Nancy Cantor'un çıkardıkları mükemmel özeti öneririm. Benim buradaki amacım, yeni bir psikologlar kuşağını, psikolojinin "sosyal zekâ" diye adlandırdığı standart kategorilere sıkı sıkıya bağlı kalmaktansa, sosyal sinirbilimden gelen bulguları birleştirerek mevcut görüşlerin ötesine geçmeye teşvik etmektir. Bkz John Kihlstrom ve Nancy Cantor, "Social Intelligence", Robert Sternberg'in yayına hazırladığı, *Handbook of Intelligence*, 2. bsk. (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000), s. 359–79.

Bu genişletilmiş bakış açısı, kişisel ilişkileri zenginleştiren empati ve ilgi gösterme gibi yetileri sosyal zekâ kapsamı içerisinde düşünmemize yol açar. Dolayısıyla bu kitapta, Thorndike'ın sosyal yeteneğimizi tanımlarken öne sürdüğü ikinci bir ilkeyi dikkate alıyorum: "İnsan ilişkilerinde akıllıca davranmak".

Beynin sosyal duyarlılığı akıllı olmamızı, hayatımızdaki başka insanların sadece kendi ruh halimize değil, biyolojimize de nasıl yön ve biçim verdiğini fark etmemizi; karşılığında bizim de diğer insanların duygularını ve biyolojisini nasıl etkilediğimize dikkat etmemizi gerektirir. Gerçekten de bir ilişkiyi, birilerinin üstümüzdeki etkisine ve bizim de onlar üstündeki etkimize bakarak ölçebiliriz.

Kişiden kişiye geçen bu biyolojik etki, iyi yaşanan bir hayatın yeni bir boyutunu işaret ediyor: Bağlantı kurduğumuz insanlara, bu zor fark edilen düzeyde bile yararlı olacak şekilde davranmak.

İlişkiler de yeni bir anlam kazandığından, onları kökten farklı bir şekilde düşünmemiz gerekiyor. Bu saklı anlamlar, geçici bir kuramsal ilgi konusu

olmanın çok ötesinde, hayatımızı nasıl yaşadığımızı yeniden değerlendirmeye zorluyor bizi.

Ancak bu geniş anlamları araştırmadan önce, öykümüzün başına dönelim: Beyinlerimizin şaşırtıcı bir kolaylıkla birbirine kenetlenip, duygularımızı bir virüs gibi nasıl yaydıklarına.

I. Kısım - BAĞLANTI KURMAK İÇİN DONATILMIŞ BEYİN

1 - Duyguların Ekonomisi

Bir gün Manhattan’ın orta kesimindeki bir toplantıya geç kaldığım için kestirme bir yol arıyordum. Bir gökdelenin giriş katındaki iç avluya daldım, amacım öbür yanda gözüme ilişen bir çıkış kapısını kullanarak blokun etrafında dolaşmaktan kurtulmaktı.

Fakat bir dizi asansörün sıralandığı lobiye varır varmaz, üniformalı bir güvenlik görevlisi ensemde bitti ve kollarını sallayarak, “Buradan geçemezsiniz!” diye bağırdı.

“Nedenmiş o?” diye sordum şaşkınlıkla.

Gözle görülür bir huzursuzlukla, “Özel mülk! Özel mülk burası!” diye bağırdı.

Bilmeden, işaretlenmemiş bir güvenlik bölgesine girmiş olmalıydım. Adama biraz mantık aşılamak çabasıyla, çekinerek “Kapıda ‘Girilmez’ işareti bulunsaydı, iyi olurdu,” dedim.

Bu sözlerim onu daha da kızdırdı. “Çıkın! Dışarı çıkın!” diye haykırdı.

Tedirginlik içinde hızla geri döndüm, sonraki birkaç blok boyunca adamın öfkesi içimde yankılandı.

Birisi zehirli duygularını üstümüze boşalttığında –öfkeyle patlayıp tehditler yağdırdığında, tiksinti veya horgörüsünü gösterdiğinde– beynimizdeki sinir devrelerinde aynı sıkıntı verici duyguları harekete geçirir. Bu tavır, çok güçlü nörolojik sonuçlar doğurur: Duygular bulaşıcıdır. Güçlü duyguları aynen bir nezle virüsü gibi “kaparız” ve bu yüzden de soğuk algınlığının duygusal muadili olan bir rahatsızlık duyabiliriz.

Her etkileşimin duygusal bir ikincil anlamı vardır. Yapmakta olduğumuz herhangi bir başka şeyin yanı sıra, birbirimizin kendini daha iyi, hatta çok daha iyi, veya biraz daha kötü –ya da benim başıma geldiği gibi– çok daha kötü hissetmesini sağlayabiliriz. O anda olup biten şeyin ötesinde, bir ruh halini –deneyimin ardından gelen duygusal rahatlığı (ya da benim yaşadığım olayda rahatsızlığı)– doğrudan temasın sona ermesinden uzun süre sonra bile muhafaza edebiliriz.

Bu örtük işlemler bir tür duygu ekonomisini; belirli bir kişiyle, ya da belirli bir sohbette veya belirli bir günde yaşadığımız olayların içimizde yarattığı net kazanç ve kayıpları oluşturur. Akşam olduğunda, “iyi” ya da “kötü” nasıl bir gün geçirdiğimizi, büyük ölçüde değiş tokuş ettiğimiz duyguların net bilançosu belirler.

Bir sosyal etkileşim –neredeyse her zaman olduğu üzere– bir duygu aktarımına yol açtığında, bu kişilerarası ekonomiye katılmış oluruz. Bu tür etkileşimlerin sayısız çeşitlemesi vardır, ama sonuçta hepsi bizim başkalarının ruh halini, onların da bizimkini değiştirme yeteneğine dayanır. Ben sizin kaşlarınızı çatmanıza neden olduğumda, içinizde bir parça kaygı

uyandırmış olurum; siz beni gülümsettiğinizde, kendimi mutlu hissederim. Bu gizli alışverişte, duygular kişiden kişiye, dışarıdan içeriye doğru aktarılır.

Duygu bulaşmasının kötü yanı, sırf yanlış zamanda yanlış kişinin çevresinde bulunmamız nedeniyle sağlıksız bir ruh haline büründüğümüzde ortaya çıkar. Ben farkında olmaksızın o güvenlik görevlisinin gösterdiği öfkenin kurbanı olmuştum. Pasif sigara içiciliği gibi, duyguların sızması da civardaki insanları başka birinin zehirli ruh halinin masum kurbanları haline getirebilir.

Benim o güvenlikçiyle yaşadığım gibi, birinin öfkesiyle karşılaştığımız anlarda, beynimiz bu durumun yaklaşan bir tehlike işareti olup olmadığını anlamak için kendiliğinden bir tarama yapar. Neticede meydana gelen aşırı uyanıklık hali büyük ölçüde, tehlike karşısında savaşma, kaçma ya da donup kalma tepkisini tetikleyen, orta beynin badem şeklinde bir bölgesi olan *amigdala* tarafından yaratılır.[1] Amigdala, tüm duygu yelpazesi içinde en çok korku tarafından uyarılır.

1 Amigdaladan ya da bir başka özgül sinirsel yapıdan söz ederken, genellikle sadece o bölgeyi değil, onu diğer sinir alanlarına bağlayan devreleri de kastediyorum. Yapının kendine özgü bir yönünden bahsettiğim zamanlarsa istisna oluşturuyor.

Alarm verildiğinde, amigdalanın yaygın devreleri beynin kilit noktalarına komuta ederek düşüncelerimizi, dikkatimizi ve algımızı bizi korkutan şeye yöneltir. İçgüdüsel olarak çevremizdeki insanların yüzlerine daha dikkatlice bakmaya başlar, tehlike işaretlerini daha iyi yorumlamamızı sağlayacak, ya da birinin niyetini ifşa edecek gülümsemeleri veya çatık kaşları ararız.[2]

2 Brooks Gump ve James Kulik, “Stress, Affiliation, and Emotional Contagion”, *Journal of Personality and Social Psychology* 72, no. 2 (1997), s. 305–19.

Bu amigdala güdümlü uyanıklık hali, diğer insanlardaki duygusal ipuçlarına karşı dikkatimizi artırır. Bu yoğun odaklanmaysa, o insanların duygularını içimizde daha güçlü bir biçimde uyandırıp, bulaşmayı kolaylaştırır. Dolayısıyla endişe içinde olduğumuz anlarda başkalarının duygularına daha açık oluruz.[3]

3 Bu araştırmacı işlev, belirsizlikleri keşfetmek üzere dikkatimizi yönlendiren amigdalanın korteksle bağlantıları aracılığıyla aktarılır. Amigdala olası bir tehdide tepki olarak ateşlemeyi başlattığında, korteks merkezlerini dikkatimizi olası tehlikeye sabitlemesi için yönlendirir ve o bunu yaparken sıkıntı, rahatsızlık hisseder, hatta biraz korkuya kapılırız. Dolayısıyla birisinin amigdalası yüksek düzeyde etkinleşiyorsa, içinde yaşadığı dünya belirsiz ve sürekli tehdit edici bir yerdir. Gasp edilmek

gibi yıkıcı bir travma, amigdalanın dünyaya karşı uyanıklığını tırmandırarak, bizi sürekli olarak tehditleri arar halde tutan sinir ileticilerinin düzeylerini yükseltir. Özgün travmayı belli belirsiz anımsatan nötr olaylara karşı aşırı tepki gibi, travma sonrası stres bozukluğunun ârazlarından çoğu, bu tür aşırı tepkisel bir amigdalanın işaretleridir. Bkz. Dennis Charney ve bşk., "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder", *Archives of General Psychiatry* 50 (1993), s. 294–305.

Daha genel bağlamda, beyinde radar işlevi gören amigdala, daha fazla bilgi edinilmesi gereken yeni, şaşırtıcı ya da önemli şeylere dikkatimizi çeker. Beynin erken uyarı sistemini işleterek olan biten her şeyi tarar, duygusal açıdan öne çıkan olaylara –özellikle de potansiyel tehditlere– karşı daima tetiktedir.[4] Amigdalanın bir sıkıntı bekçisi ve tetikleyicisi olarak oynadığı rol, sinirbilim alanında yeni bir haber değildir; başta korku olmak üzere duyguların bulaşmasını sağlayan yaygın sinir sistemleri düzeninin bir parçası olarak üstlendiği sosyal rolse, daha yakın zamanlarda fark edilmiştir.[5]

4 Bkz, örneğin, Beatrice de Gelder ve bşk., "Fear Fosters Flight: A Mechanism for Fear Contagion When Perceiving Emotion Expressed by a Whole Body", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, sayı 47 (2004), s. 16, 701–06.

5 Bu, duyguyu tanımanın en azından bir yoludur. Başka sinirsel yolların varlığı, örneğin, bir başkasının mutlu olduğunu fark etmek için kendimizi mutlu hissetmemizin gerekmediği anlamına gelebilir.

Alt Yol: Bulaşma Merkezi

Doktorların "Hasta X" dedikleri adam, gözleri ile beyninin görsel korteksindeki görüş sisteminin geri kalanı arasındaki bağlantıları tahrip eden iki inme geçirmişti. Gözleri sinyalleri alabilse de, beyni bunları çözemiyor, hatta kayıt bile edemiyordu. Hasta X tamamen kördü – ya da öyle görünüyordu.

Kendisine daire ve kare gibi farklı şekiller ya da erkek ve kadınlara ait yüz fotoğraflarının gösterildiği testlerde, Hasta X gözlerinin baktığı şeyi hiç algılayamıyordu. Oysa kızgın ya da mutlu yüzlü insanların resimleri gösterildiğinde, ansızın ifade edilen duyguları tahmin edebiliyordu, hem de tesadüfi olamayacak bir oranda. Nasıl oluyordu bu?

Hasta X duyguları tahmin ederken yapılan beyin taramaları, gözlerden tüm duyuların beyne ilk girdiği yer olan talamusa, oradan da görsel kortekse uzanan olağan görme yollarının bir alternatifini ortaya çıkarmıştır. Bu ikinci yol, enformasyonu talamustan doğruca (beyinde sağ ve solda olmak üzere bir çift bulunan) amigdalaya gönderir. Ardından amigdala –bir kaş çatma, ani bir duruş değişikliği, ya da ses tonunda bir farklılık gibi– sözsüz mesajlardan duygusal anlamlar çıkarır; hatta bunu bizim neye baktığımızı bilmemizden mikro-saniyeler önce yapar.

Amigdalanın bu tür mesajlara karşı keskin bir duyarlığı olsa da, ağ bağlantıları konuşma merkezlerine doğrudan bir erişim sağlamaz; bu bakımdan amigdala, kelimenin tam anlamıyla dilsizdir. Bir duyguyu kaydederken, sözcüklerin bildiğimiz şeyi ifade edebildiği yer olan sözel alanları uyarmak yerine, o duyguyu kendi bedenimizde taklit eden beyin devrelerinden sinyaller alırız.[6] Dolayısıyla Hasta X, yüzlerdeki duyguları görmek yerine hissediyordu; bu duruma verilen ad, "afektif kör görüş"tür.[7]

6 Belirli beyin lezyonları yüzünden işlevsel açıdan kör olan birinin amigdala aracılığıyla diğer kişinin yüz ifadelerinden duygularını kaydedebildiği bir durum olan duygusal kör görüş, başka hastalarda da bulgulanmıştır. Bkz, örn., J. S. Morris ve bşk., "Differential Extrageniculostriate and Amygdala Responses to Presentation of Emotional Faces in a Cortically Blind Field", *Brain* 124, sayı 6 (2001), s. 1241–52.

7 Duyguların bulaşması üzerine klasik yapıt, Elaine Hatfield ve bşk., *Emotional Contagion*'dur (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 1994).

Sağlam beyinlerde amigdala, algıladığımız şey her neyse onun duygusal yanını –ses tonunda bir yükselme, gözlerde bir kızgınlık emaresi, kasvetli bir yenilgi hali– okumak için aynı yolu kullanır, sonra da bu enformasyonu bilinçaltında, yani bilinçli farkındalığın erişim düzeyinin altında işler. Bu reflekse dayalı, bilinçdışı farkındalık, söz konusu duygunun sinyallerini göndererek içimizde aynı hissi (ya da öfke görüntüsü karşısında korku gibi, ona karşı bir tepkiyi) uyandırır; başka birinin duygusunu "kapmamızı" sağlayan kilit bir mekanizmadır bu.

Bizim başkalarında –ya da onların bizde– *herhangi* bir duyguyu tetikleyebiliyor olmamız, hislerin kişiden kişiye yayılmasını sağlayan bu güçlü mekanizmanın kanıtıdır.[8] Böylesi bulaşmalar, duygu ekonomisindeki merkezi işlemi; görünürde yaptığımız iş ne olursa olsun, insanlarla

yaşadığımız her türlü karşılaşmaya eşlik eden o duygu alışverişini temsil eder.

Örneğin, yerel bir süpermarkette çalışan ve bıcır bıcır neşeli konuşması bütün müşterilerine sirayet eden şu kasiyeri ele alalım. Herkesi güldürmeyi başarıyor, hatta en asık suratlılar bile marketten gülümseyerek ayrılıyorlar. Bu kasiyer gibileri, *zeitgeber*'lerin, yani biyolojik ritimlerimizi kendilerininkine uyduran doğal güçlerin duygusal muadili gibi etki yaparlar.

Böylesi bir bulaşma, trajik bir film sahnesini seyredenlerin gözlerinin yaşarması gibi görünür bir şekilde, ya da bir toplantıda havanın biraz hırçınlaşması gibi belli belirsiz biçimde, aynı anda birçok insan arasında meydana gelebilir. Bu bulaşmanın gözle görülür sonuçlarını algılayabilsek de, duyguların tam olarak nasıl yayıldığını büyük ölçüde gözden kaçırırız.

Duyguların bulaşması, beynin "alt yol"u diyebileceğimiz şeyin işleyişine örnek teşkil eder. Bu alt yol, kendiliğinden ve hiç gayret sarf etmeden, muazzam bir hızla bilinçaltımızda çalışan devrelerden oluşur. Yaptığımız şeylerin çoğu –özellikle duygusal yaşamımızda– alt yol üzerinden çalışan geniş çaplı sinir ağlarının güdümünde gibidir. Çekici bir yüze bakakalmamız, ya da bir sözdeki istihzayı sezmemiz, bu alt yol sayesindedir.

"Üst" yol ise tam tersine, daha yöntemli bir biçimde, adım adım, temkinli bir çabayla çalışan sinir sistemlerinden geçer. Üst yolun farkına varırız ve bize en azından, içsel yaşamımız üzerinde alt yolun izin vermediği belli bir denetim gücü verir. O çekici kişiye yaklaşmanın yollarını düşünürken, ya da istihzaya verilecek ustaca karşılığı ararken, üst yola saparız.

Alt yol "ıslak", duyguyla sırılsıklam; üst yol ise görece "kuru", serinkanlılığını yitirmeyecek kadar akılcı olarak düşünülebilir.[8] Alt yolda trafiği ham duygular, üst yoldaysa olup bitenler hakkında düşünülüp tartılmış bir anlayış oluşturur. Alt yol anında bir başkasıyla aynı şeyi hissetmemizi sağlarken, üst yolda duygularımız hakkında düşünebiliriz. Olağan koşullarda iki yol pürüzsüz bir şekilde kaynaşır. Sosyal yaşamlarımızı bu iki tarz arasındaki etkileşim yönetir [Ayrıntılar için bkz. Ek A].[9]

8 Ancak üst yol, bir duyguyu isteyerek uyandırmak için kullanılabilir; aktörler bunu rutin olarak yaparlar. Bir başka örnek de, dinsel uygulamalarda merhametin sistematik olarak uyarılmasıdır; olumlu duygunun bu amaca yönelik yaratımı, alt yolu yönetmek için üst yolu kullanır.

9 Bilişle duygu her zaman çelişmez elbet. Çoğu zaman "üst yol"la "alt yol" sinerji içinde çalışır, ya da en azından aynı yere doğru birbirine paralel patikalar döşerler. Benzer şekilde, bilişle duygu da genellikle pürüzsüz şekilde birlikte çalışarak davranışımızı hedeflerimize ulaşmamız için yönlerir ve motive eder. Ama bazı durumlarda ayrılırlar. Bu ayrılmalar, (psikologlar ve ekonomistler dahil) davranış bilimcilerinin kafasını karıştıran zihinsel yapı özelliklerine ve görünüşte akıldışı davranışlara yol açar. Bunlar beynimizdeki bu iki tamamlayıcı sistemin farklı özellikleri hakkında çok şey anlatır; iki sistem sıkı sıkıya birlikte çalıştıklarında, hangisinin hangisine katkıda bulunduğunu anlamak zordur; rekabet halinde olduklarında ise her birinin katkısını ayırt etmek kolaylaşır.

Bir duygu kişiden kişiye sessizce, farkına varılmadan geçebilir, çünkü bu geçişi sağlayan devreler alt yol üstündedir. İyice basitleştirirsek, alt yol amigdala ve benzeri otomatik nodüllerden (düğümlerden) geçen sinir devrelerini kullanır, üst yol ise girdileri beynin icra merkezi olan ve kendi isteğimizle bir şeyler yapma yetimizi barındıran –başımıza gelen şeyler hakkında düşünmemizi sağlayan– prefrontal kortekse gönderir.[10]

10 Korteks altı orta beyinde bulunan amigdala, otomatik duygusal süreçleri idare eder; yürütücü işlevdeki prefrontal korteks, diğer birçok sinirsel bölgeden girdiler alır, onları bütünleştirir ve uygun planlar yapar. Bkz Timothy Shallice ve Paul Burgess, "The Domain of Supervisory Processes and Temporal Organization of Behaviour", *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 351 (1996), s. 1405–12.

Bu iki yolun enformasyonu kaydetme hızları çok farklıdır. Alt yol hızı isabete tercih eder; üst yol ise daha yavaş olmasına karşın, olup bitenler hakkında daha doğru bir görüş edinmemize yardım edebilir.[11] Alt yol hızlı ve tozlu, üst yol yavaş ama temkinlidir. 20. yüzyıl felsefecilerinden John Dewey'nin deyişiyle, biri "paldır küldür, önce yap sonra düşün" tarzında çalışır, ötekiyse daha "ihtiyatlı ve gözlemci"dir.[12]

11 Üst yol ise önyargılara ve algısal çarpıtmaya karşı bağışık değildir. Üst/alt yol ilişkisi için, bkz Mark Williams ve bşk., "Amygdala Responses to Fearful and Happy Facial Expressions Under Conditions of Binocular Suppression", *Journal of Neuroscience* 24, sayı 12 (2004), s. 2898–904.

12 Bu iki tarz için, bkz John Dewey, *Experience and Nature* (LaSalle, Ill., 1925), s. 256.

Bu iki sistem arasındaki hız farkı –anında duygusallaşan sistem, daha akılcı olandan beyin zamanı açısından birkaç kat hızlıdır– belki de sonradan pişman olacağımız ya da doğrulama gereğini duyacağımız ani kararlar almamıza olanak tanır. Alt yol tepkisini verdikten sonra, bazen üst yola sadece vaziyeti kurtarmak kalır. Bilim kurgu yazarı Robert Heinlein'in istihzayla belirttiği gibi, "İnsan rasyonel değil, rasyonelleştiren bir hayvandır."

Ruh Halinin Tetikleyicileri

Ülkenin bir başka bölgesine yaptığım ziyaret sırasında, bana dostane bir sesle "yanlış numara çevirdiniz, telefonunuzu bağlayamıyorum," diye bilgi veren bant kaydının içimde hoş bir şaşkınlık uyandırdığını anımsıyorum.

O yumuşak sesli bant kaydındaki sıcaklık, ister inanın ister inanmayın, iyi hislerin oluşturduğu küçük bir heyecan yaşattı bana; bunun nedeni de büyük ölçüde, yıllardır aynı mesajı kendi bölgemdeki telefon şirketinin bilgisayara geçirilmiş sesinden dinledikçe sinir olmamdı. Her nedense, o mesajı programlayan teknisyenler, sinir bozucu, sindirici bir sesin belki de yanlış numara çevireni anında cezalandırmaya en uygun ton olduğuna karar vermişlerdi.

O bant kaydının itici tonlarına içerliyordum; fazlasıyla müşkülpesent, burnu havada bir işgüzar imgesini getiriyordu aklıma. İstisnasız her defasında, bir an için bile olsa keyfimi kaçırıyordu.

Bu tür belli belirsiz ipuçlarının duygusal gücü şaşırtıcı olabilir. Almanya'daki Würzburg Üniversitesi'nden gönüllü öğrencilerle yapılmış zekice bir deneye bakalım.[13] Bu deneyde öğrencilere, banda alınmış kupkuru bir entelektüel metin; Britanyalı felsefeci David Hume'un "İnsan Anlayışı Üzerine Felsefi Deneme"sinin Almanca çevirisi dinletiliyordu. Biri neşeli, diğeri hüzünlü olan iki ayrı kayıt yapılmıştı, ama aradaki fark o kadar belirsizdi ki, özel bir dikkatle dinlemedikçe ayırt edilmesi olanaksızdı.

13 Roland Neumann ve Fritz Strack, " 'Mood Contagion': The Automatic Transfer of Mood Between Persons", *Journal of Personality and Social Psychology* 79, sayı 2 (2000), s. 3022–514.

Duygusal tonlar her ne kadar bastırılmış olsa da, test edilen öğrenciler, metni dinlemeden öncekine oranla ya biraz daha mutlu, ya da biraz daha kasvetli bir halde dışarı çıkıyorlardı. Oysa öğrenciler, nedeni bir yana, ruh hallerinin değiştiğinden bile habersizdiler.

Bu ruh hali değişikliği, öğrencilere –bir tahtanın üstündeki deliklere metal pimleri sokmak gibi– oyalayıcı bir görev verildiğinde bile meydana geliyordu. Görünen o ki başka bir şeyle oyalanmak, üst yolda parazit yaratarak felsefi mesajın düşünülüp anlaşılmasını engelliyordu. Ama ruh hallerinin bulaşıcılığını bir nebze bile azaltmıyordu: Alt yol alabildiğine açık kalıyordu.

Psikologlara göre, ruh hallerini duyguların daha ham bir şekilde hissedilişinden ayıran şeylerden biri, nedenlerinin anlatılamaz olmasıyla ilgilidir: Genelde belirgin bir duyguyu neyin tetiklediğini bilmemize karşın, çoğunlukla kendimizi içinde bulduğumuz şu ya da bu ruh halinin kaynağını bilmeyiz. Würzburg deneyi ise, dünyamızın belki de farkına varamadığımız –iç bayıltıcı asansör müziğinden, birinin sesindeki ekşi tona kadar her türlü– ruh hali tetikçileriyle dolu olduğunu düşündürüyor.

Örneğin, başkalarının yüzlerinde gördüğümüz ifadeleri ele alalım. İsveçli araştırmacıların bulguladığı gibi, mutlu bir yüzün resmini görmek bile yüz kaslarında ağzı gerip gülümseten geçici bir harekete neden olur.[14] Gerçekten de, yüzü üzüntü, tiksinti, ya da neşe gibi güçlü bir duyguyu sergileyen birinin fotoğrafına baktığımızda, yüz kaslarımız kendiliğinden ötekinin yüz ifadesini aynen yansıtmaya başlar.

14 Duyguların yüz ifaderiyle taklidi hakkında, bkz Ulf Dimberg ve Monika Thunberg, “Rapid Facial Reactions to Emotional Facial Expression”, *Scandinavian Journal of Psychology* 39 (2000), s. 39–46; Ulf Dimberg, “Facial EMG and Emotional Reactions”, *Psychophysiology* 27 (1990), s. 481–94.

Reflekse dayalı bu taklit, insanların beyinlerini birbirine bağlayan köprüye bir şerit daha ekleyerek bizi çevremizdekilerden gelen incelikli duygusal etkilere açık bırakır. Özellikle duyarlı biri bunları çoğu kişiden daha kolay kaparken, yalıtımlı olanlar en zehirli karşılaşmadan bile etkilenmeksizin sıyrılabilir. Her iki durumda da, bu işlem genellikle farkına varılmaksızın yapılır.

Gülümseyen bir yüzün mutluluğunu, belki de o gülümsemeyi gördüğümüzü bile fark etmeden, kendi yüz kaslarımızı hafif bir sırıtma ifadesi verecek kadar gererek taklit ederiz. Taklit edilen bu hafif gülümseme çıplak gözle görülemese de, yüz kaslarını gözlemleyen bilim insanları böylesi duygusal yansımaları net bir şekilde izliyorlar.[15] Yüzümüz sanki yeniden ayarlanarak, o duyguyu tam olarak sergilemeye hazırlanıyor.

15 Bkz Ulf Dimberg, Monika Thunberg ve Kurt Elmehed, “Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions”, *Psychological Science* 11 (2000), s. 86–89.

Yüz ifadelerimiz sergilediğimiz duyguları içimizde tetiklediğinden, bu taklidin bazı biyolojik neticeleri de oluyor. Her duyguyu, yüz kaslarımızı

bilinçli olarak o hissi yansıtacak şekilde ayarlayarak canlandırabiliriz: Bir kalemi dişlerinizin arasına sıkıştırıp, yüzünüzü gülümsemeye zorlarsınız, bu gülümseme inceden inceye olumlu bir his yaratır.

Bu ilkeyi sezgileriyle kavrayan Edgar Allen Poe, şöyle yazmıştı: “Birinin ne kadar iyi ya da kötü ruhlu olduğunu, ya da o an ne düşündüğünü anlamak istediğimde, yüzüme mümkün mertebe onunkini yansıtacak bir ifade verir, sonra da kendi zihnimde ve yüreğimde bu ifadeye uygun düşecek ya da tekabül edecek hangi düşünce ve hislerin belirdiğini anlayana kadar beklerim.”[16]

16 Edgar Allan Poe alıntısının kaynağı: Robert Levenson ve bşk. “Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity”, *Psychophysiology* 27 (1990), s. 363–84.

Duyguları Kapmak

Sahne: Paris, 1895. Maceradan hoşlanan bir avuç insan, fotoğrafçılığın öncüsü Lumière kardeşlerin bir gösterisini izliyor. Tarihte ilk kez, bu iki kardeş halka “hareketli bir resim”, istim salarak bir istasyona girip –tam bir sessizlik içinde– hızla kameraya doğru ilerleyen bir treni gösteren kısa bir film sunuyor.

İzleyicilerin tepkisi: Dehşet içinde bağrışarak koltukların altına saklanıyorlar.

İnsanlar daha önce hiç hareketli resim görmemişlerdi. Alabildiğine naif olan bu izleyici kitlesi, ekrandaki ürkütücü görüntüyü ister istemez “gerçek” sanmıştı. Sinema tarihinin en büyüleyici, en güçlü olayı belki de Paris’teki bu ilk anlardı, çünkü gözlerin gördüğünün sadece bir yanılsama olduğunu izleyicilerinin hiçbiri fark etmemişti. Onlar –ve beyinlerinin algılama sistemi– açısından, ekrandaki imgeler *gerçekti*.

Bir sinema eleştirmenin işaret ettiği gibi, bunun “*gerçek*” olduğu yolundaki baskın izlenim, söz konusu sanatın ilkel gücünün önemli bir kısmını oluşturur,” hatta bugün bile.[17] Bu gerçeklik duygusu film izleyicilerini tuzağa düşürmeye devam etmektedir, çünkü beyin filmin yarattığı yanılsamaya da, yaşamın kendisine de aynı sinir devreleriyle tepki verir. Ekran üzerindeki duygular bile bulaşıcıdır.

[17] David Denby, "The Quick and the Dead", *New Yorker* 80 (29 Mart 2004), s. 103–05.

Duyguların ekrandan izleyiciye bulaşmasında devreye giren bazı sinirsel mekanizmalar, bir fMRI cihazına giren gönüllü deneklere 1970'lerin spagetti Western'i *İyi, Kötü ve Çirkin*'den sahneler gösteren bir İsrailli araştırma ekibi tarafından saptanmıştı. Araştırmacılar belki de sinirbilim almanaklarında Clint Eastwood'un katkısına atıf yapılan tek belge olan makalelerinde, bu filmin izleyicilerin beyinlerini bir sinir kuklacısı gibi oynattığı sonucuna varmışlardı.[18]

[18] Filmlerin beyni oynatma tarzı hakkında, bkz Uri Hasson ve bşk., "Intersubject Synchronization of Cortical Activity During Natural Vision", *Science* 303, no. 5664 (2004), s. 1634–40.

1895'te Paris'te paniğe kapılan sinema seyircilerinde olduğu gibi, bu deneklerin beyinleri de ekrandaki hayali öykü sanki *kendilerinin başından geçiyormuş* gibi tepki veriyordu. Beynin ilk başlarda sanal ve asıl gerçeklikler arasında çok az ayrım yaptığı anlaşılıyor. Dolayısıyla kamera bir yüze zoom yaptığında, izleyicilerin beyinlerinde yüz tanıma bölgeleri aydınlanıyordu. Ekranda bir bina veya manzara belirdiğindeyse, fiziksel çevremizi kaydeden farklı bir görsel bölge etkinleşiyordu.

Filmin bir sahnesinde bazı ince el hareketleri gösterildiğinde, dokunma ve hareketi yöneten beyin bölgesi devreye giriyordu. Heyecanın doruğa çıktığı –tabanca sesleri, patlamalar, olay akışındaki sürprizli dönüşlerle dolu– sahnelerdeyse duygusal merkezler hızla hareketleniyordu. Kısacası, seyrettiğimiz filmler beynimize komuta etmektedir.

İzleyici kitlesi de bu sinirsel kuklacılığı paylaşır. Birinin beyninde ne oluyorsa, aynısı film boyunca anbean ötekilerde de oluyordu. Ekrandaki aksiyon, izleyen herkesin içinde tıpatıp aynı içsel dansın koreografisini çiziyordu.

Sosyal bilimler alanındaki bir özdeyişe göre, "Bir şeyin sonuçları gerçekse, kendisi de gerçektir." Beyin hayali senaryolara gerçek senaryolara verdiği tepkinin aynısını gösterdiğinde, hayali olan, biyolojik sonuçlara yol açar. Alt yol duygusal yolculuğa bizi de katar.

Bu kuklacılığın tek önemli istisnası anlamlı görünüyor: Beynin icra merkezlerini barındıran, ("*bu sadece bir film*" düşüncesi de dahil olmak üzere) eleştirel düşünmeyi kolaylaştıran üst yoldaki prefrontal bölgeler bu eşgüdüme katılmıyordu. Bu nedenle günümüzde, ekrandaki bir tren bize

doğru hızla ilerlediğinde, içimizde kabaran korkuya rağmen panik içinde kaçışmayız.

Bir olay ne kadar belirgin ya da çarpıcıysa, beyin de bir o kadar dikkat kesilir.[19] Beynin bir film gibi herhangi bir sanal gerçekliğe gösterdiği tepkiyi büyüten iki etken, algısal "seslilik" ve duygu yüklü anlardır, çığlık atmak ya da ağlamak gibi. Pek çok filmin kargaşa sahnelerini ön plana çıkarmasına şaşmamalıyız; bu tür sahneler beyni kamaştırır. Ayrıca ekranın büyüklüğü, seyredilen insanları devasa bir boyutta göstermesi de, kendi başına duyusal seslilik olarak kaydedilir.[20]

19 Öne çıkma ve dikkat üzerine, bkz örneğin, Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, "Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 1–20.

20 Beyinlerimizin bu tür ipuçlarına azami dikkat göstermeye programlanmış olmasının nedeni tahminen, doğa ortamında algısal ve duygusal yoğunluk anlarının tehlikeyi işaret edebilmesidir. Günümüz dünyasında ise sadece bu akşam hangi filmin oynadığını işaret edebilirler.

Ancak ruh halleri o kadar bulaşıcıdır ki, gülümseyen ya da çatık kaşlı bir yüze anlık bir bakış kadar geçici, ya da bir felsefe metni okumak kadar kuru bir şeyden bile bir duygu esintisi yakalayabiliriz.

Samimiyetsizliği Saptayan Radar

Birbirine tamamen yabancı olan iki kadın az önce üzücü bir belgesel izlemişlerdi; II. Dünya Savaşı sırasında Hiroşima ve Nagasaki'ye atılan atom bombaları sonrasında insanların içler acısı halini gösteren bir filmdi bu. Her ikisi de gördükleri sahnelerden fena halde rahatsız olmuştu, içlerinde bir tiksinti, öfke ve hüzün karışımı kaynıyordu.

Ancak ne hissettikleri konusunda konuşmaya başladıklarında, garip bir şey oldu. Kadınlardan biri gayet dürüst bir şekilde ne kadar altüst olduğundan söz ederken, diğeri duygularını bastırarak umursamıyormuş gibi davrandı. Sonuçta ilk kadın, karşısındakinin tuhaf bir şekilde hiçbir duygusal tepki göstermediği kanısına vardı; olsa olsa biraz dikkati dağınık ve mesafeli görünüyordu.

Bu konuşma, tam da olması gerektiği gibiydi: Her iki kadın da, duyguların bastırılmasının sosyal sonuçlarını araştırmak için Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir deneye gönüllü olarak katılmış ve kadınlardan

birine gerçek hislerini saklaması tembihlenmişti.[21] Anlaşılabileceği üzere, duygusal bakımdan açık olan kadın, konuştukları sırada kendini karşısındakine "uzak" hissetmiş, hatta onun arkadaşlık etmek istemeyeceği biri olduğu kanısına varmıştı.

[21] Emily Butler ve bşk., "The Social Consequences of Expressive Suppression", *Emotion* 3, no. 1 (2003), s. 48–67.

Gerçek duygularını bastıran kadınsa, konuşma sırasında kendini gergin ve rahatsız hissetmişti; aklı başka yerde ve kafası meşgul gibiydi. Anlamlı bir şekilde, konuşma uzadıkça tansiyonu durmadan yükselmişti. Bu tür rahatsız edici hisleri bastırmanın fizyolojik bir bedeli vardır; kadının yükselen tansiyonu da bu duygusal çabayı yansıtıyordu.

Ama asıl şaşırtıcı olan, duygularını içtenlikle açığa vuran kadının tansiyonunun da, bastıranınki kadar istikrarlı bir şekilde yükselmesiydi. Gerilim yalnızca hissedilebilir düzeyde değil, aynı zamanda bulaşıcıydı.

Açıklık, beynin varsayılan tepkisidir: Sinirsel donanımımız, en hafif ruh halimizi bile yüz kaslarımıza aktararak, duygularımızı anında görünür hale getirir. Duygunun dışavurumu kendiliğinden ve bilinçdışı olduğundan, bastırılması bilinçli bir çaba gerektirir. Hislerimiz konusunda hile yapmak –korku ya da öfkemizi saklamaya çalışmak– aktif çaba ister ve tam bir başarıya ulaştığı nadiren görülür.[22]

[22] Tam da bu bastırma çabası, konu hakkında tekrar tekrar düşünmeye yol açar; bu düşünceler, başka bir şeye odaklanmaya ya da sadece gevşemeye çalıştığımız sırada araya girerler. İradeyle kontrolü ele geçirme ve doğal itkilerimizi veto etme arzumuza karşın, her zaman bunu yüzde yüz yapamayız. İçten duygularımızı isteyerek bastırıp aslında sıkıntı hissettiğimiz halde ifadesiz bir surat takındığımızda, hislerimiz yine de dışarı sızar. Hislerimizi başkalarına daha açık olarak gösterdiğimizde, ahenk güçlenir. Aynı şekilde, hislerimizi ne kadar bastırmaya çalışırsak ve o gizli hisler ne kadar güçlüyse, ister istemez havadaki gerilimi bir o kadar artırırız – eşi güçlü hislerini "saklayan" birine tanıdık gelen bir duygudur bu. Bastırmanın bedelleri konusunda bkz. E. Kennedy-Moore ve J. C. Watson, "How and When Does Emotional Expression Help?" *Review of General Psychology* 5 (2001), s. 187–212.

Örneğin, bir dostumun bana anlattığına göre, dairesini geçici olarak devren kiraladığı adamla daha ilk konuşmasında ona güvenmemesi gerektiğini "anlayıvermişti." Gerçekten de, dairesine dönmesi gerektiği hafta, adam tahliye etmeyeceğini bildirmişti. Bu arada, kendisinin gidebileceği bir yer yoktu. Kiracı haklarını koruyan bir dizi mevzuat

yüzünden, avukatı onun kendi dairesine dönmesini sağlamak için uğraşırken evsiz kalmıştı.

Adamla yalnızca bir kez, evine bakmaya geldiğinde görüşmüştü. “Sorun çıkaracağını söyleyen bir şey vardı onda,” diye yakınacaktı sonradan.

“Adamdaki o şey”, samimiyetsizliğe karşı erken uyarı sistemi işlevi gören o kendine has üst ve alt yol devrelerinin çalışmalarını yansıtmaktadır. Kuşku konusunda uzmanlaşmış olan bu devreler, empati ve uyum devrelerinden farklıdır. Varlıkları, insan ilişkilerinde ikiyüzlülüğü saptamanın önemini işaret eder. Evrim kuramına göre, ne zaman kuşkulanmamız gerektiğini sezme yeteneğimiz, insanoğlunun sağ kalımı açısından en az güven ve işbirliği kapasitemiz kadar önemlidir.

Burada devreye giren özgül sinirsel radar, gönüllü denekler trajik bir öykü anlatan birkaç aktörden birini izlerken beyin görüntülerinin alındığı bir çalışmada ortaya çıkarıldı. Anlatıya eşlik eden yüz ifadesine bağlı olarak, etkinleşen belirli sinirsel bölgelerde bariz bir farklılık meydana geliyordu. Aktörün yüzü anlatısına uyan bir hüzün sergilediğinde, dinleyicinin amigdalası ve onunla bağlantılı hüzün devreleri etkinleşiyordu.

Aktörün yüzü acıklı bir anlatı sırasında gülümsediğinde, yani duygusal bir uyumsuzluk olduğunda ise, dinleyicinin beyni sosyal tehditler veya çelişkili enformasyona karşı uyarı vermekte uzmanlaşmış bir alanı harekete geçiriyordu. Bu durumda, dinleyiciler öyküyü anlatan kişiden hoşlanmadıklarını belli ediyorlardı.[23]

23 Sinirsel radar prefrontal korteksin ventromedyal bölgesindeki bir noktaya yönelikti. Bkz Jean Decety ve Thierry Chaminade, “Neural Correlates of Feeling Sympathy”, *Neuropsychologia* 41 (2003), s. 127–38.

Amigdala, kendiliğinden ve içtepi şeklinde, karşılaştığımız herkesi güvenilir olup olmadıklarını saptamak üzere taramadan geçirir: *Bu adama yaklaşmak emniyetli olur mu? Tehlikeli biri mi? Ona güvenebilir miyim, güvenemez miyim?* Amigdalaları büyük ölçüde zedelenmiş olan nörolojik hastalar, birinin ne derece güvenilir olabileceği konusunda hüküm yürütemezler. Sıradan insanların çok kuşkulu buldukları birinin fotoğrafı gösterildiğinde, bu hastalar onu ötekilerin en güvenilir bulduğu adamla aynı kefeye koyarlar.[24]

24 Güvenirlik konusunda, bkz Ralph Adolphs ve bşk., “The Human Amygdala in Social Judgment”, *Nature* 393 (1998), s. 410–74.

Birinin güvenilir olup olmadığı konusunda bizi uyaran sistemin, üst ve alt olmak üzere iki kolu vardır.[25] Üstteki, birinin güvenilirliği hakkında kendi isteğimizle bir yargıda bulunduğumuz sırada çalışır. Ama konu hakkında bilinçli olarak düşünüyor olsak da olmasak da, farkındalığımızın dışında sürekli bir amigdala güdümlü değerlendirme yapılır. Alt yol, emniyetimizi sağlamak için uğraşıp durur.

25 Güven donanımı konusunda, bkz J. S. Winston ve bşk., "Automatic and Intentional Brain Responses During Evaluation of Trustworthiness of Faces", *Nature Neuroscience* 5, no. 3 (2002), s. 277–83. Kısacası, amigdala karşılaştığımız herkesi tarayarak otomatik bir güvenilirlik yargısında bulunur. Birisini "güvenilmez" olarak yargıladığında, sağ insula bunu iç organlara iletmek üzere etkinleşir ve fusiform girusun yüze duyarlı bölgesi aydınlanır. Amigdala birisini "güvenilmez" olarak yargıladığında, orbitofrontal korteks daha güçlü bir tepki verir. Sağ üst temporal sulkus bir çağrışım korteksi gibi çalışarak kararı işleme tâbi tutar ve karar amigdala ile orbitofrontal korteksi de içeren duygu sistemleri tarafından kesinleştirilir.

Bir Kazanova'nın Düşüşü

Giovanni Vigliotto, bir Don Juan olarak hayli başarılıydı; çekiciliği, kadınları birbirinin peşi sıra fethetmesini sağlıyordu. Birbirinin peşi sıra demek doğru olmaz; aslında o, pek çok kadınla birden evliydi.

Vigliotto'nun kaç kez evlendiğini kimse tam olarak bilmiyor. Ama romantik kariyeri boyunca –bunu *gerçekten* kariyer edinmiş gibiydi– yüz kadınla evlenmiş olabilir. Vigliotto varlıklı kadınlarla evlenerek geçimini sağlıyordu.

Müstakbel fetihlerinden biri olan Patricia Gardner onu çok eşlilik suçlamasıyla mahkemeye verince, bu kariyer sona erdi.

Yargılanması sırasında, bu kadar çok kadının Vigliotto'ya tutulmasının nedeni hakkında bir ipucu çıktı ortaya. Gardner, kendisini bu sevimli kadın avcısına çeken şeylerden birinin, kendi deyimiyle "o dürüst özellik" olduğunu itiraf etti: Adam düpedüz yalan söylerken bile, gülümseyerek dosdoğru gözlerinin içine bakıyordu.[26]

26 Bakış yönü ve yalanlar hakkında, bkz Paul Ekman, *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage* (New York: W.W. Norton, 1985).

Gardner gibi, duygu uzmanları da kişinin bakışından çok şey okurlar. Söylediklerine göre, normalde gözlerimizi üzüntülüyken aşağı, tiksindiğimizde başka yöne çevirir, suçluluk veya utanç duyduğumuzda da

aşağı veya başka yöne bakarız. Çoğu insan bunu içgüdüsüyle sezer ve bu yüzden de bilge kişiler, birisinin sözlerinin doğruluğunu ölçebilmek için “gözümüzün içine bakıp bakmadığına” dikkat etmemizi salık verirler.

Anlaşılan, birçok kandırma ustası gibi Vigliotto da bunu gayet iyi biliyordu ve görünürde içtenlikli bir ifadeyle aşk kurbanlarının gözlerinin içine bakabilecek kadar becerikliydi.

Bir şey keşfetmişti – ama bu belki de yalan söylemekten çok ahenk kurmakla ilgiliydi. Kişinin tavrına bakarak yalanları saptamakta dünya çapında bir uzman olan Paul Ekman’a göre, o “söylediğime inan” bakışı aslında birinin doğruyu söyleyip söylemediği hakkında pek az şey ifşa eder.

Ekman, yüz kaslarımızın duygularımızı nasıl ifade ettiğini inceleyerek geçirdiği yıllar boyunca, yalanları ortaya çıkarmamızı sağlayabilecek yöntemlere kaptırmıştı kendini. İnsan yüzündeki incelikleri sezebilen keskin gözleri, birinin sahte duygularının maskesiyle gerçekten hissettiklerinin sızıntı halinde dışavurumu arasındaki tutarsızlıkları saptıyordu.[27]

27 Yalanın ipuçları hakkında, bkz agy.

Yalan söylemek, sözlerimizle eylemlerimizin pürüzsüz uyumunu sağlayan icra kontrol sistemlerinin idare edildiği üst yolda bilinçli, planlı bir faaliyet gerektirir. Ekman’ın işaret ettiği gibi, yalancılar seçtikleri sözcüklere çok dikkat edip söylediklerini sansürden geçirir, yüz ifadeleriniyse pek önemsemezler.

Gerçeğin bu şekilde bastırılması, hem zihinsel çaba, hem de zaman ister. Bir soruyu yanıtlarken yalan söyleyen bir kişi, doğruyu söyleyenlere kıyasla karşılık vermeye saniyenin onda ikisi kadar geç başlar. Bu anlamlı aralık, yalanı iyi düzenlemek ve doğruyu ister istemez dışarı sızdırabilecek duygusal ve fiziksel kanalları kontrol etmek için çaba harcandığını gösterir.[28]

28 Bilişsel olmayan kontrol ve yalan hakkında, bkz Sean Spence, “The Deceptive Brain”, *Journal of the Royal Society of Medicine* 97 (2004), s. 6–9. Yalanlar sinir şebekesinin fazladan bilişsel ve duygusal çabasını gerektirir. Bu bulgu, fMRI’nin bir gün yalan detektörü olarak kullanılabileceği fikrini doğurmuştur. Ama o gün ancak, bu görüntüleme teknolojisini kullananların, konuşmakta olan birinin gönderdiği sinyalde yaratılan yapaylıklar gibi karmaşık lojistik sorunları çözmelerinden sonra gelecektir.

Başarıyla yalan söylemek, yoğunlaşmayı gerektirir. Bu zihinsel çabanın harcandığı yer de üst yoldur, ama dikkat sınırlı bir kapasitedir ve yalan

söylemek fazladan bir dikkat ister. Sinirsel kaynakların bu şekilde zorlanması, prefrontal bölgenin başka bir görevi yerine getirmek –o yalanı ele verebilecek irade dışı duygu gösterilerine ket vurmak– için ihtiyaç duyduğu olanakları azaltır.

Sözler tek başına bir yalanı ele verebilir. Ancak genelde birinin bizi yanılttığına dair ipucu –"kendimi çok iyi hissediyorum" derken, sesindeki bir titremenin endişesini açığa vurması gibi– sözleriyle yüz ifadesi arasındaki tutarsızlık olacaktır.

Ekman'ın bana söylediği gibi, "garantili bir yalan detektörü yoktur, ama hassas noktalar saptanabilir"; bunlar kişinin duygularıyla sözlerinin birbirine uymadığı noktalardır. Fazladan bir zihinsel çaba sarf edildiğini gösteren bu işaretler inceleme gerektirir: Aksamanın nedenleri, basit bir tedirginlikten düpedüz yalana kadar uzanabilir.

Yüz kasları alt yolun, yalan seçimiyse üst yolun kontrolü altındadır; duygusal bir yalan söz konusu olduğunda, yüz söyleneni yalanlar. Üst yol saklar, alt yol ele verir.

Alt yol devreleri, beyinlerimizi birbirine bağlayan sessiz köprüde çok sayıda şerit açar. Bu devreler kime güvenip kimden kaçınacağımızı saptayarak, ya da iyi duyguları bulaştırarak, ilişkilerimizin sığlıklarında karaya oturmadan dolaşmamıza yardım eder.

Sevgi, Güç ve Empati

Duyguların kişilerarası akışında, güç önemlidir. Çiftleri ele alalım. Eşlerden daha az güçlü olanı, ötekine yakınlaşmak için daha fazla duygusal değişim geçirir.[29] Çiftlerin içindeki görece gücün ölçülmesi karmaşık sorunlar doğurur. Ama romantik bir ilişkide "güç", hangi eşin ötekinin kendisi hakkındaki hisleri üzerinde daha fazla etkili olduğu, veya hangisinin finans gibi ortak kararlarda ya da bir partiye gidip gitmemek gibi günlük yaşamın ayrıntılarıyla ilgili seçimlerde sözünün geçtiği kıstas alınarak aşağı yukarı ölçülebilir.

29 Daha güçsüz olan eşin daha fazla yakınlaşması hakkında, bkz Cameron Veerson, Dacher Keltner ve Oliver S. John, "Emotional Convergence Between People over Time", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 5 (2003), s. 1054–68.

Hiç kuşkusuz, çiftler hangi eşin hangi alanda daha fazla güç sahibi olacağı konusunda üstü örtülü bir pazarlık yaparlar; birisi finans alanında, diğeri de

sosyal etkinliklerin programlanmasında baskın olabilir. Duygu alanındaysa daha az güçlü olan eş, duygusal yakınlaşma uğruna sonuçta en büyük içsel ayarlamaları yapar.

Bu tür ayarlamalar, psikoterapide olduğu gibi, ikili görüşmede taraflardan biri bilinçli olarak nötr bir duygusal tutum benimsediğinde daha iyi sezilebilir. Freud'dan bu yana psikoterapistler, kendi bedenlerinin hastanın hissettiği duyguları aynen yansıttığını fark etmişlerdir. Bir hasta acı veren bir anımsama yüzünden ağlıyorsa, terapist de gözünün yaşardığını hisseder; hasta travmatik bir anıyla dehşete kapılmışsa, terapistin içinde de korku hissi belirir.

Freud, kendi bedenlerine kulak veren psikanalistlerin, hastalarının duygusal dünyasına açılan bir pencere bulduklarını işaret etmiştir. Açıkça ifade edilen duyguları hemen herkes fark edebilse de, büyük terapistler bir adım ileri giderek, hislerinin kendi bilinçlerine ulaşmasına bile izin vermeyen hastaların duygusal durumu hakkında ipuçları yakalayabilirler.[30]

30 Frances La Barre, *On Moving and Being Moved: Nonverbal Behavior in Clinical Practice* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 2001).

Freud'un bu paylaşılan incelikli duyumları ilk kez kaydetmesinden ancak bir yüzyıl kadar sonra, psikologlar sıradan bir sohbet sırasında iki kişinin fizyolojisindeki bu tür eşzamanlı değişimleri izleyebilmek için sağlam bir yöntem geliştirdiler.[31] Canlı bir etkileşim sırasında nabız ve benzeri kaynaklardan gelen çok sayıda veriyi araştırmacıların çözümlemesine olanak veren yeni istatistik yöntemleri ve bilgi işlem kapasitesi sayesinde, yeni bir çığır açıldı.

31 1950'lerde ve1960'larda, etkileşim halindeki iki kişinin psikofizyolojik incelemeleri bol miktarda yapılmış olsa da, o dönemin yöntemleri yeterince kesin ya da etkili değildi ve unutulup giden o araştırma alanı ancak 1990'larda yeniden canlanabildi.

Bu çalışmalar, örneğin evli bir çift tartışırken, her eşin bedeninin ötekinin hissettiği rahatsızlıkları taklit etme eğilimi gösterdiğini ortaya çıkardı. Tartışma ilerledikçe, eşler birbirlerinin öfke, incinme ve üzüntü duygularını sürekli tırmandırıyorlardı (kimseyi şaşırtmayacak bir bilimsel bulgu).

Evlilik araştırmacılarının bundan sonra yaptıkları şey daha ilginçti: Tartışan çiftleri videoya aldılar ve onları hiç tanımayan insanlara bu video kayıtlarını göstererek, tartışma sırasında eşlerden birinin hangi duyguları

hissettiğini tahmin etmelerini istediler.[32] Bu gönüllü kişiler tahminlerini yaparken, kendi fizyolojileri seyrettikleri insanınkini izliyordu.

[32] Empati ve paylaşılan fizyoloji konusunda, bkz Robert Levinson ve Anna Ruef, "Empathy: A Physiological Substrate", *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992), s. 234–46.

Yabancının bedeni, izlediği kişinin bedenini ne kadar güçlü bir şekilde *taklit* ediyorsa, o kişinin hissettikleri hakkındaki sezgisi de o kadar isabetli oluyordu; bu etki en çok öfke gibi olumsuz duygularda belirgindi. Empati, yani başkasının duygularını sezebilmek, zihinsel olduğu kadar ötekinin iç halini paylaşmaya dayanan fizyolojik bir nitelik de taşır. Bu biyolojik dans, *herhangi* biri başkasına empati gösterdiği zaman başlar; empati gösteren taraf, uyum sağladığı kişinin fizyolojik halini incelikli bir şekilde paylaşır.

Deney sırasında kendi yüzlerinde en güçlü duyguları sergileyen kişiler, ötekilerin hislerini en isabetli şekilde tahmin edenlerdi. Genel ilke şudur: Belirli bir anda iki kişinin fizyolojik halleri ne kadar benzeşiyorsa, birbirlerinin hislerini o kadar kolay sezebilirler.

Birine uyum sağladığımızda, inceden inceye de olsa, hislerini mutlaka paylaşırız. O kadar benzer titreşimler yayarız ki, istemediğimiz zamanlarda bile duyguları içimize girer.

Kısacası, kaptığımız duyguların neticeleri vardır. Bu da, o duyguları daha iyi yönde nasıl değiştirebileceğimizi anlamamız için iyi bir neden oluşturur.

2 - Bir Ahenk Reçetesi

Bir psikoterapi seansının ortasındayız. Psikiyatr ahşap bir koltukta oturuyor, tavrı çok resmi. Hastası ise bozguna uğramışçasına deri bir divana serilmiş yatıyor. Aynı dalga boyunda değiller.

Psikiyatr, terapik bir gaf yapıp, hastanın biraz önce söylediği şey hakkında uygunsuz bir yorumda bulunmuş. Özür diliyor: "Korkarım az önce terapiyi aksatan bir şey yapıyordum."

"Hayır..." diye başlıyor hasta.

Terapist onun sözünü kesip başka bir yorumda bulunuyor.

Hasta yanıt vermeye çalışırken, terapist konuşmaya devam ediyor.

Nihayet araya bir söz sıkıştırmayı başarabilen hasta, yıllardır annesinden neler çektiğinden yakınmaya başlıyor, biraz önce terapistin yaptığı şeyi ima ederek.

Ve seans bu minvalde, akortsuz, ahenksiz sürüp gidiyor.

Şimdi yine bir seansın ortasında, ama bu kez ahengin zirve noktasında olan başka bir hastayla psikoterapiste geçelim.

İki Numaralı Hasta, biraz önce terapistine uzun süredir birlikte olduğu –artık nişanlısı olan– kız arkadaşına evlenme teklif ettiğini anlatmış. Terapist aylarca uğraşarak, evlilik ilişkisine girecek cesareti toplayabilmesi için onun yakınlaşma korkusunu deşmesine ve aşmasına yardım etmiş. Şimdi bu zafer anını paylaşıyorlar. Ruh halleri neşeli; terapist de, hastası da sessiz bir coşku içinde.

Aralarındaki ahenk o kadar yoğun ki, duruşları ve hareketleri özenli bir koreografiye uyarcasına birbirine ayna tutuyor: Terapist önce bir ayağının, sonra da ötekinin yerini değiştirdiğinde, hasta da hemen aynısını yapıyor.

Her ikisi de videoya çekilmiş olan bu terapi seanslarının bir özelliği var: Terapistle hastası arasında, stereo sisteminin parçaları gibi üst üste konmuş iki dikdörtgen metal kutu duruyor, içlerinden çıkan kablolar bir metal klipsle her ikisinin de birer parmağına tutturulmuş.

Terapistin ve hastanın parmaklarına bağlı kablolar, konuşurken verdikleri terleme tepkisindeki hafif değişimleri gösteren bir veri akışı sağlıyor.

Söz konusu terapi seansları, günlük etkileşimlerin yeraltı öğesi olarak sürüp giden gizli biyolojik dansın incelendiği bir araştırmanın parçasıydı.[33] Bu seansların videoları, o sürekli okumaları her bir kişinin görüntüsünün altında hareket eden, hastanınki mavi, terapistinkiyse yeşil renkte birer çizgi olarak gösteriyor. Grafikler, duyguların yükselip alçalmasıyla dalgalanıyor.

33 Psikoterapi çalışması hakkında, bkz Stuart Ablon ve Carl Marci, “Psycho-therapy Process: The Missing Link”, Psychological Bulletin 130 (2004), s. 664–68; Carl Marci ve bşk., “Physiologic Evidence for the Interpersonal Role of Laughter During Psychotherapy”, *Journal of Nervous and Mental Disease* 192 (2004), s. 689–95.

İlk seansın tedirgin, sarsıcı konuşmaları sırasında, bu iki çizgi her biri kendi yörüngesinde alçalıp yükselen tedirgin kuşlar gibi hareket ediyor. Bir bağlantısızlık portresi çiziyor.

Oysa ikinci seansın ahenkli gidişatı sırasında, çizgiler düzene uyarak uçan kuşlar gibi, eşgüdümlü hareketlerden oluşan zarif bir bale görüntüsü veriyor. İki insan ahengi hissettiklerinde, süzülürcesine kayan çizgiler fizyolojilerinin de uyum içinde olduğunu gösteriyor.

Bu terapi seansları, insanlar birbirleriyle ilişki kurdukları sırada, beynin başka türlü görülemeyen etkinliğini incelemeye yarayan yöntemlerin en gelişmiş olanlarıdır. Terleme tepkisi beyinden uzak görünse de, merkezi sinir sisteminin biraz tersinden analizi, bu kişilerarası tangolar esnasında hangi beyin yapılarının ne yaptığı hakkında bilgiye dayalı bir tahmin yürütmemize olanak sağlıyor.

Söz konusu sinir sistemi mühendisliğini, tüm Boston bölgesindeki gönüllü terapistlerin muayenehanelerine bir bavul dolusu kayıt ve izleme aygıtı taşıyarak bu araştırmayı yürüten, Harvard Tıp Fakültesi'nden psikiyatr Carl Marci yapıyordu. Marci, beyin biliminin önündeki aşılmaz bir engelin –kafatasının– ötesine geçmek için yaratıcı yollar bulan seçkin bir öncüler grubuna katılmıştı. Bugüne dek, sinirbilim her defasında yalnızca bir beyni inceleyebiliyordu. Şimdi ise aynı anda iki beyin birden analiz edilerek, insanlar etkileşim halindeyken beyinleri arasında meydana gelen ve önceleri tasavvur bile edilemeyen bir sinirsel düet açığa çıkarılıyor.

Marci, elindeki verilerden "empati logaritması" diye adlandırdığı şeyi, yani birbirine uyum sağlayan iki insanın terleme tepkilerinin kendine has bir etkileşimini çıkardı. Bu logaritma, taraflardan birinin öteki tarafından anlaşıldığını hissetmesiyle yakınlaşmanın doruk noktasına varan iki insanın fizyolojisinden oluşan belirgin modeli matematik bir denkleme dönüştürüyor.

Sempatikliğin Pırıltısı

Bu tür bir yakınlaşmayı yıllar önce, Harvard'da lisansüstü bir psikoloji öğrencisiyken istatistik yöntemleri profesörüm olan Robert Rosenthal'in ofisinde hissettiğimi anımsıyorum. Bob (herkes ona böyle hitap ederdi), tüm bölümün en sevilen hocası olarak ün salmıştı. İçimizden biri, hangi sebeple olursa olsun Bob'u ofisinde görmeye gittiğinde, başlangıçta duyduğu tedirginliğe karşın, odasından sesini duyurup derdini anlatabilmiş

olarak ve –neredeyse sihirli bir şekilde– kendini çok daha iyi hissederek dışarı çıkardı.

Bob, duygusal açıdan insanların moralini yükseltme yeteneğine sahipti. Ama hoş bir hava yaratmakta bu kadar becerikli olmasında şaşılacak bir şey yoktu: İnsanlar arasında ahenk kuran sözsüz bağlar onun bilimsel uzmanlık alanıydı zaten. Yıllar sonra Bob ile bir meslektaşı, ilişkilerdeki sihrin temel unsurlarını, yani ahengin reçetesini açıklayan çığır açıcı bir makale yayımladılar.[34]

34 Ahengin öğeleri konusunda, bkz Linda Tickle-Degnan ve Robert Rosenthal, "The Nature of Rapport and Its Nonverbal Correlates", *Psychological Inquiry* 1, no. 4 (1990), s. 285–93.

Ahenk sadece insanlar arasında vardır; bir bağlantının bize hoş, samimi ve pürüzsüz geldiği zamanlarda fark ederiz varlığını. Ama ahenk, o gelip geçici hoş anların çok daha ötesinde bir önem taşır. İnsanlar –ister tatil planı yapan bir çift olsun, ister bir iş stratejisi oluşturan tepedeki yöneticiler– ahenk içindeyken, birlikte daha yaratıcı, verdikleri kararlarda daha verimli olabilirler. [35]

35 Frank J. Bernieri ve John S. Gillis, "Judging Rapport", Judith A. Hall ve Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement* içinde (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2001).

Ahenk insana iyi gelir; sempatikliğin uyumlu pırıltısını, her bir kişinin ötekinin sıcaklık, anlayış ve içtenliğini hissettiği bir dostluk duygusu yaratır. Bu karşılıklı hoşlanma hissi, ne kadar geçici olursa olsun, aralarındaki bağları güçlendirir.

Rosenthal, bu özel bağlantının her zaman üç unsur içerdiğini keşfetmişti: Karşılıklı dikkat, paylaşılan olumlu his ve iyi koordine edilmiş sözsüz bir düet. Bu üçü birlik halinde yükselirken, ahenk kurarız.[36]

36 Ahengin gelişmesi için tam dikkat, olumlu duygular ve eşzamanlılığın birlikte ortaya çıkması gerekir. Bir boks maçı, olumlu olmayan yakın fiziksel eşgüdümü gerektirir. Benzer şekilde, evlilik içi bir anlaşmazlık da, karşılıklı dikkat ve biraz da şefkatten yoksun eşgüdüm ister. Karşılıklı dikkat ve olumlu duygudan yoksun olan eşgüdüm, kalabalık bir kaldırımda birbirine doğru yürüyen yabancılara özgü bir durumdur: birbirleriyle hiç ilgilenmeden ve çarpışmadan geçip gidebilirler.

Paylaşılan dikkat, ilk temel unsurdur. İki kişi birbirlerinin yaptıklarına ve söylediklerine dikkat ettiklerinde, bir karşılıklı çıkar hissi, algısal yapıştırıcı işlevi görebilecek ortak bir odak noktası yaratırlar. Bu tür iki yönlü dikkat, paylaşılan duyguları canlandırır.

Ahengin bir göstergesi karşılıklı empatidir: İkimiz de fark edildiğimizi fark ederiz. Bob'la konuşurken işte bunu – onun tam anlamıyla yanımızda olduğunu, tüm dikkatini bize verdiğini hissederdik. Topluluk içinde rahat davranmakla tam ahenk kurmak arasındaki ayrımlardan birine işaret eden bir durumdur bu; birincisinde kendimizi rahat hissederiz, ama karşı tarafın duygularımızı anladığı izlenimini edinmeyiz.

Rosenthal, insanların çiftler halinde gruplandığı bir araştırmadan bahseder. İki kişiden, gizlice araştırmacılarla işbirliği yapan birinin, fena halde yarılmışa benzeyen sarılı bir parmağı vardır. Bir noktada, kendini güya yeniden yaralar. Öteki kişi, yaralanma sırasında sözde mağdur olanın gözünün içine bakıyorsa, suratını buruşturarak onun acılı ifadesini taklit eder. Ama yaralanan kişiye bakmayanların, acı çektiğini fark etmiş olsalar bile, suratlarını buruşturma olasılıkları çok daha azdır.[37] Dikkatimiz bölündüğünde, biraz duyarsızlaşarak hayati ayrıntıları –özellikle de duygusal olanları– kaçırırız. Göz göze bakışmaksa empatiye giden bir yol açar.

37 İrkilme ve göz teması hakkında, bkz J. B. Bavelas ve bşk., "I Show How You Feel: Motor Mimicry as a Communicative Act", *Journal of Social and Personality Psychology* 50 (1986), s. 322–29. Benzer şekilde, karşılıklı odaklanma –sürükleyici bir sohbette olduğu gibi– ortak bir yoğunlaşmaya dönüştüğü ölçüde, üçüncü bir kişinin araya girmesi konuşmanın büyüsünü bozacaktır.

Dikkat kendi başına yeterli değildir. Ahengin bir sonraki unsuru, büyük ölçüde ses tonumuz ve yüz ifademizle çağrıştırılan olumlu hislerdir. Olumlu bir hissin yaratılmasında, gönderdiğimiz sözsüz mesajlar söylediklerimizden daha önemli olabilir. Yöneticilerin çalışanlara olumsuz geribildirimde bulunurken bir yandan da sesleri ve ifadeleriyle sıcak hisler sergilediği bir deneyde, eleştirilen kişilerin genel etkileşim hakkındaki düşüncelerinin her şeye karşın olumlu olması dikkat çekicidir.[38]

38 Olumlu ifadeyle verilen olumsuz geribildirim konusunda, bkz Michael J. Newcombe ve Neal M. Ashkanasy, "The Code of Affect and Affective Congruence in Perceptions of Leaders: An Experimental Study", *Leader-ship Quarterly* 13 (2002), s. 601–04.

Eşgüdüm ya da eşzamanlılık, Rosenthal'in ahenk reçetesindeki üçüncü anahtar unsuru oluşturur. En güçlü eşgüdümü, bir sohbetin temposu ya da zamanlaması gibi incelikli, sözsüz yollardan sağlarız. Ahenk içindeki insanlar canlanır, duygularını serbestçe ifade ederler. Kendiliğinden, anında verdikleri karşılıklar, koreografisi dikkatlice yapılmış bir dansı andırır;

etkileşimin davet-yanıt süreci sanki özel olarak planlanmış gibidir. Göz göze gelirler ve iskemlelerin yan yana getirilmesiyle bedenleri yakınlaşır; hatta burunları bile birbirine tipik bir sohbet sırasında olduğundan daha yakındır. Birkaç saniyelik sessizliklerden rahatsız olmazlar.

Eşgüdümsüz bir sohbetse, zamansız yanıtlar ya da biçimsiz duraklamalar yüzünden rahatsız edicidir. İnsanlar kıpırdanıp durur, ya da donakalırlar. Bu tür uyumsuzluklar, ahengi baltalar.

Uyum İçinde

Yerel bir restoranda, herkesin kendisine hizmet etmesini istediği bir garson kız var. Bu kız, müşterilerinin ruh haline ve temposuna ayak uydurup pürüzsüz bir uyum sağlamak konusunda olağanüstü bir beceriye sahip.

Şu loş köşedeki masada kendi başına içen suratsız adama karşı sessiz ve ketum davranıyor. Ama öğlen yemekleri sırasında neşelerini bulan bir grup gürültücü iş arkadaşı karşısında gayet girgin ve dışa dönük biri oluveriyor. Yürümeye yeni başlamış iki hiperaktif bebeği olan şu genç annenin karşısında ise hemen çılgınlaşıyor ve komik suratlar, şakalar yaparak çocukları büyülüyor. Anlaşılabileceği gibi, bu garson kız diğerlerinden çok daha fazla bahşiş topluyor.[39]

39 Bahşiş üzerine yapılan sistematik çalışmalarda elde edilen bulgulara göre, müşterilerin daha iyi hizmet olarak algıladıkları şeye karşılık en büyük bahşişler akşam vakti verilmektedir. Bir çalışma, en fazla bahşiş toplayan garsonların ortalamada faturanın % 17'si kadar, en az bahşiş alanların ise %12'si kadar bir kazanç elde ettiklerini göstermiştir. Bir yıllık ortalamada bu, önemli bir gelir farkı oluşturacaktır. Bkz Michael Lynn ve Tony Simons, "Predictors of Male and Female Servers' Average Tip Earnings", *Journal of Applied Social Psychology* 30 (2000), s. 241–52.

Dalga boyunu hissedebilen bu garson kız, uyum sağlamanın kişilerarası ilişkilerde bir kazanç getirdiği ilkesine somut bir örnek oluşturuyor. Etkileşim sırasında iki kişi hareketleriyle tavırlarını bilinçsiz olarak ne kadar eşgüdümlü hale getirirlerse, karşılaşmaları –ve birbirleri– hakkındaki düşünceleri de o kadar olumlu olur.

Bu dansın incelikli gücü, New York Üniversitesi'nden yeni bir psikolojik testin değerlendirilmesine katıldıklarını sanan gönüllü öğrencilerle yapılan bir dizi zekice deneyde ortaya çıkarıldı. Deney sırasında her biri –aslında

araştırmacılarla işbirliği yapan– bir başka öğrenciyle birlikte oturup, bu sözde test kapsamındaki bir dizi fotoğraf hakkında fikir yürütüyordu.[40] İşbirlikçiye verilen talimata göre, resimlere sırayla bakarken ya gülümsemesi, ya da gülümsemeyip ayağını sallaması veya yüzünü sıvazlaması gerekiyordu.

[40] Eşleşme ve ahenk konusunda, bkz Tanya Chartrand ve John Bargh, "The Chameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999), s. 893–910.

İşbirlikçi ne yapıyorsa, gönüllüler de aynısını yapmaya yelteniyordu. Yüzünü sıvazladığında, karşısındaki de yüzünü sıvazlıyor; gülümsediğinde, öteki de gülümsüyordu. Ama sonradan yapılan dikkatli sorgulamalar sonucunda, gönüllülerin gülümsediklerinin ya da karşılarındakini taklit ederek ayaklarını salladıklarının farkında bile olmadıkları ortaya çıktı; önceden tasarlanmış özel tavırları da fark edememişlerdi.

Aynı deneyin bir başka bölümünde, işbirlikçi konuştuğu kişinin beden ve el-kol veya baş hareketlerini istençli olarak taklit ettiğinde, karşı taraf ondan pek hoşlanmıyordu. Taklitleri kendiliğinden olduğunda ise, daha çekici bulunuyordu.[41] Bu konudaki popüler kitaplarda verilen öğütlerin aksine, birisini *istençli* olarak taklit etmek –örneğin kollarını aynı konumda tutmak, ya da aynı poza bürünmek– kendi başına ahengi artırmaz. Bu tür mekanik, sahte uyum itici gelir.

[41] Mimiklerin kasıtlı taklidi üzerine araştırma, Frank Bernieri'nin bir öğrencisi tarafından yapılmış ve Mark Greer'in, "The Science of Savoir Faire" başlıklı makalesinde değinilmiştir, *Monitor on Psychology*, Ocak 2005.

Sosyal psikologların tekrar tekrar bulguladıkları gibi, iki kişi doğal olarak aynı anda, benzer tempoda veya başta türlü eşgüdümlü hareketleri ne kadar çok yaparlarsa, olumlu duyguları da o kadar artar.[42] Konuşmakta olan iki arkadaşı söylediklerini duyamayacağınız bir uzaklıktan izlerseniz, bu sözsüz akışı daha iyi gözlemleyebilirsiniz: Hareketlerinin zarif uyumunu, birbirinin sözünü kesmeden sırayla konuşmalarını, hatta bakışlarındaki eşgüdümü görebilirsiniz.[43] Bir oyuncu eğitmeni, öğrencilerine filmleri baştan sona sesi kapatarak seyredip, bu sessiz dansı inceleme ödevini veriyor.

42 Uyum içinde hareket etmek konusunda, bkz Frank Bernieri ve Robert Rosenthal, “Interpersonal Coordination: Behavior Matching and Interactional Synchrony”, Robert Feldman ve Bernard Rimé, *Fundamentals of Nonverbal Behavior* içinde (New York: Cambridge University Press, 1991).

43 Yabancılar, bir ilk buluşmada bile, uygun bir sözsüz eşgüdüm kurabilirler; uyum düzeyi aşinalıkla artar. Eski dostların yumuşak bir sözsüz düete çok kolay girmelerinin nedeni kısmen, başkalarını irkiltip kaçırabilecek kişisel tuhaflıklarına alışacak kadar birbirlerini iyi tanımalarıdır.

Bilimsel bir mercek, çıplak gözle seçilemeyecek şeyleri; örneğin iki arkadaştan biri konuşurken, ötekinin solumasının inceden inceye tamamlayıcı bir ritme girişini ortaya çıkarabilir.[44] Sohbet eden iki arkadaşa soluma düzenlerini izleyen alıcı aygıtların takıldığı araştırmalarda, dinleyen kişinin solumasının aşağı yukarı konuşanınkini yansıttığı, biri nefes verirken ötekinin aldığı, ya da birlikte nefes alıp verdikleri görülmüştür.

44 Sohbet sırasında nefes alıp verme konusunda, bkz David McFarland, “Respiratory Markers of Conversational Interaction”, *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* 44 (2001), s. 128–45.

Solumadaki bu eşzamanlılık, sözün birinden ötekine geçeceği an yaklaştıkça artar. Yakın arkadaşların sohbeti sırasında sıklıkla görülen gülüşme anlarındaysa benzerlik daha da güçlenir: İkisi de neredeyse aynı anda gülmeye başlar ve güldükleri sırada soluma ritimleri kayda değer ölçüde birbirine yaklaşır.

Eşgüdüm, yüz yüze bir temas sırasında bir sosyal tampon vazifesi görür: Hareketlerin birbiriyle kaynaşması aracılığıyla eşzamanlılık sürdükçe, başka koşullarda biçimsiz kaçacak bir konuşma ânı, yine de tarafları rahatsız etmeyecektir. Bu güven verici uyum, uzun duraklamalar, araya girmeler ve iki kişinin aynı anda konuşması gibi pürüzler çıktığında da devam etme eğilimi gösterir. Bir sohbet atışmaya dönüştüğünde ya da araya sessizlik girdiğinde bile, fiziksel eşzamanlılık, etkileşimin her şeye rağmen kalıcı olduğu hissini sürdürür. Eşzamanlılık, dinleyenle konuşan arasında üstü örtülü bir anlayış veya anlaşma olduğu mesajını iletir.

Bu güven verici fiziksel eşzamanlılıktan yoksun bir sohbetin uyumlu görünebilmesi için, sözel eşgüdüm açısından daha da pürüzsüz olması gerekir. Örneğin, bir telefon görüşmesinde ya da odalar arası bir cihaz aracılığıyla konuşurken olduğu gibi, insanlar birbirini göremediklerinde, konuşma ve söz alma düzenlerinin eşgüdümü genelde bedenen bir arada oldukları zamana kıyasla daha özenli bir şekilde sağlanır.

Sadece benzer duruşlar bile ahengi oluşturan unsurlar arasında şaşırtıcı bir önem taşır. Örneğin bir araştırmada, sınıfta oturan öğrencilerin duruşlarındaki değişimler izlenmişti. Duruşları öğretmenlerinkine ne kadar benziyorsa, aralarındaki uyumu o kadar güçlü bir biçimde hissediyorlar ve derse genel katılım düzeyleri de bir o kadar artıyordu. Gerçekten de duruş benzerliğine bakarak, bir sınıfın havası hakkında çabucak bir fikir edinilebilir.[45]

45 Öğretmen-öğrenci yakınlaşması konusunda, bkz M. LaFrance, "Nonverbal Synchrony and Rapport: Analysis by Cross-lag Panel Technique", *Social Psychology Quarterly* 42 (1979), s. 66–70; M. LaFrance ve M. Broadbent, "Group Rapport: Posture Sharing as a Nonverbal Behavior", yay. haz. Martha Davis, *Interaction Rhythms* içinde (New York: Human Sciences Press, 1982). Bu koreografinin işleyiş tarzları bazen sezgilere aykırı gelebilir; taklit bir aynaya bakarken olduğu gibi göründüğünde –yani kişi A, sol kolunu kaldıran kişi B'ye karşılık olarak sağ kolunu kaldırdığında– ahenk daha güçlü olur.

Uyum sağlamak içten içe bir zevk verebilir ve grup ne kadar büyükse, zevk de o kadar artar. Grup uyumunun estetik ifadesi, danstan veya bir tempoya uyarak birlikte hareket etmekten evrensel olarak alınan keyifte görülebilir. Kitlesel eşzamanlılıktan alınan aynı keyif, bir stadyumun her yerinde kolların bir "dalga" halinde beraberce sallanmasını teşvik eden şeydir.

Bu tür bir ahengi sağlayan donanım, insanların sinir sistemine doğuştan kurulmuş gibidir; ana rahminde bile, bebekler hareketlerini başka seslerin değil de, insan konuşmasının ritimleriyle eşzamanlı hale getirirler. Bir yaşındaki bebeklerin çıkardıkları seslerin zamanlama ve süresi, annelerinin konuşma ritmine ayak uydurur. Bir bebekle annesi, ya da ilk kez görüşen iki yabancı arasındaki eşzamanlılık –örtük olarak "lütfen devam et" anlamına gelen– "seninleyim" mesajını gönderir.

Bu mesaj diğer kişinin ilgisini sürdürür. İki kişi sohbetlerinin sonuna yaklaştıklarında, eşzamanlılıklarını yitirmeye başlayarak, birbirlerine etkileşimlerini kesme zamanının geldiğini haber veren sözsüz bir işaret gönderirler. Etkileşimleri zaten uyumsuzsa –birbirlerini dinlemeden konuşuyorlarsa ya da bir şekilde kaynaşamamışlarsa– rahatsız edici bir his yaratırlar.

Her sohbet iki ayrı düzeyde, üst ve alt yol üzerinden yürür. Üst yolda trafiği akılcılık, sözcükler ve anlamlar oluşturur. Alt yolda ise sözcüklerin altında işleyen serbest biçimli bir canlılık ifadesi, anında hissedilen bir

bağlantı aracılığıyla etkileşimi bir arada tutar. Bu bağlantı hissi, söylenenlerden çok, daha dolaysız ve mahrem olan sözsüz duygusal bağa dayanır.

Bu yeraltı bağlantısı gizemli bir şey olmasa gerek: Hislerimizi her zaman kendiliğinden oluşan yüz ifadeleri, jestler, bakışlar ve benzeri şeylerle sergileriz. O incelikli düzeyde sessiz bir gevezeliği, satır arası bir anlatı sunan bir tür yüksek sesli düşünmeyi sürdürerek, öteki kişiyi anbean ne hissettiğimizden haberdar eder ve kendini buna göre ayarlamasını sağlarız.

İki kişi konuşurken, inip kalkan kaşlar, hızlı el hareketleri, geçici yüz ifadeleri, sözcüklerin temposundaki zekice ayarlamalar, bakış kaymaları ve benzeri şeylerin dansında bu duygusal menueti görebiliriz. Böylesi bir eşzamanlılık, kaynaşıp bağlantı kurmamızı ve bunu iyi yaptığımız takdirde, öteki kişiyle aramızdaki duygusal ahengi hissetmemizi sağlar.

Eşzamanlılık arttıkça, her iki tarafın hissedeceği duyguların benzerliği de artar; uyum sağlamak duygusal bir eşleşme yaratır. Örneğin, bir bebekle annesi düşük bir enerji ve dikkat düzeyinden beraberce daha yüksek bir düzeye geçtiklerinde, paylaştıkları zevk sürekli artar. Bebeklerde bile bulunan bu şekilde ahenk kurma yeteneği de, beyinde bütün bu eşzamanlılığı o kadar doğal hale getiren temel bir donanımın varlığını işaret eder.

İçimizdeki Zaman Tutucular

“Bana neden iyi fıkra anlatamadığımı sor.”

“Peki. Sen neden iyi fık…”

“Kötü zamanlama yüzünden.”

En iyi komedyenler çaba harcamadan bir ritim anlayışı, esprilerinin hedefini bulmasını sağlayan bir zamanlama duygusu sergilerler. Bir konserde partisyonu okuyan müzisyenler gibi, profesyonel komedyenler de can alıcı espriyi yapmadan önce tam olarak kaç vuruşluk bir durak vereceklerini (ya da zamanlamayla ilgili şu fıkradaki gibi ne zaman araya gireceklerini) analiz edebilirler. Tempoyu tam tutturmak, esprinin ustaca yapılmasını sağlar.

Doğa iyi zamanlamayı sever. İki doğal sürecin birbirini izlediği ya da birbiriyle aynı ritimde dalgalandığı zamanlarda, bilim doğal dünyanın her

yerinde eşzamanlılıklar bulur. Dalgalar eşzamanlı olmadıklarında, birbirlerinin gücünü kırarlar; eşzamanlı olduklarında ise kuvvetlenirler.

Doğal dünyada, okyanus dalgalarından kalp atışlarına kadar her şeyde bir hız ayarı vardır; insanlar arası alemdeyse, duygusal ritimlerimiz birbirini izler. Bir insan *zeitgeber* (ritmimizi kendininkine uyduran biri) bizi daha iyimser bir havaya soktuğu zaman, bize bir iyilik yapmış olur. Aynısını biz bir başkasına yaptığımızda ise, bu iyiliği aktarırız.

Bu tür bir aktarıma tanık olmak istiyorsanız, müzik yeteneğini sergileyen herhangi bir virtüözü izleyebilirsiniz. Müzisyenlerin kendileri büyülenmişçesine, müziğin ritmine uyarak yekvücut halinde salınırlar. Ancak bu gözle görülür uyumun altında, müzisyenler dinleyici topluluğunun hiçbir zaman bilemeyeceği bir düzlemde, beyinlerinde birleşmişlerdir.

Bu müzisyenlerden herhangi ikisinin sinirsel faaliyeti, kendilerinden geçtikleri sırada ölçülmesi durumunda kayda değer bir eşzamanlılık gösterecektir. Örneğin, iki viyolonselci aynı parçayı çalarken, sağ yarıkürelerindeki sinir hücrelerinin ateşleme ritmi birbirine olağanüstü derecede yakındır. Müzik yeteneğiyle ilgili bu bölgelerin eşzamanlılığı, ikisinin beyinleri *arasında*, her beyindeki sol ve sağ yarıkürelerin eşzamanlılığına kıyasla çok daha büyüktür.[46]

46 Müzisyenlerin eşzamanlı beyinleri hakkında: E. Roy John, kişisel iletişim.

Herhangi bir zamanda kendimizi başka biriyle böylesi bir ahenk içinde bulmamızı, sinirbilimcilerin “osilatör” dedikleri, saat gibi hareket ederek ateşleme tempolarını dışarıdan gelen bir sinyalin frekansıyla eşgüdümlü hale getirmek için tekrar tekrar yeniden ayarlayan sinir sistemlerine borçluyuz.[47] Bu sinyal, bir arkadaşınızın yıkadığı bulaşığı kurulamanız için size uzatma temposu kadar basit de olabilir, koreografisi iyi tasarlanmış bir *pas de deux*’deki hareketler kadar karmaşık da.

47 Uyarlanabilen osilatörler konusunda, bkz R. Port ve T. Van Gelder, *Mind as Motion: Explorations in the Dynamics of Cognition* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995).

Böylesi günlük eşgüdümleri olağan bulsak da, bu mikro-kaynaşmayı sağlayan logaritmaları betimleme amaçlı zarif matematik modeller geliştirilmiştir.[48] Bu sinirsel matematik sadece başka insanlarla etkileştiğimiz sırada değil, ayrıca sözgelimi son sürat gelen bir futbol

topunu tutarken veya saatte 150 km hızla fırlatılan bir beyzbol topuna vururken, hareketlerimizi dış dünyaya göre ayarladığımız zamanlar için de geçerlidir.

48 Eşzamanlılık modelleri hakkında, bkz D. N. Lee, "Guiding Movements by Coupling Taus", *Ecological Psychology* 10 (1998), s. 221–50.

En yalın etkileşimlerin bile ritmik fısıltıları ve akışkan eşzamanlılığı, cazın doğaçlama eşgüdümü kadar karmaşık olabilir. Bu tür bir kaynaşma, örneğin, sırf başımızı kabul anlamında sallanmamızda geçerli olsaydı, pek şaşırtıcı görünmezdi; ama olay bundan ibaret değildir.

Hareketlerimizin kaynaşma biçimlerini ele alalım.[49] İki kişi bir sohbete daldığında, beden hareketleri konuşmalarının ritmini ve yapısını izliyormuş gibi görünür. Birbiriyle konuşan çiftlerin kare kare analizi, her birinin yaptığı hareketlerin sohbet ritmini nasıl vurguladığını, baş ve el hareketlerinin konuşmadaki sıkıntılı noktalar ve duraksamalarla nasıl örtüştüğünü ortaya çıkarmaktadır.[50]

49 Araştırmanın bir özeti için, bkz Bernieri ve Rosenthal, "Interpersonal Coordination."

50 Bu hareket-konuşma eşzamanlılığı, olağanüstü derecede incelikli olabilir. Örneğin, tek bir perde, ritim ve ses düzeyi birimi olarak bir arada tutulan bir heceler silsilesinin doğal kümeleri olan "sesbirimsel yan cümleler" içinde erkenden meydana gelmesi daha olasıdır. (Bir konuşmacının sözcükleri, bir sonrakinin başlamasından önce her biri konuşmada zor algılanabilen bir yavaşlamayla biten bu tür yan cümle zincirlerine girer.) Bkz agy.

Bedenden konuşmaya geçen bu tür eşzamanlılıkların saniyenin bir kesiri içerisinde meydana gelmesi dikkat çekicidir. Birisiyle konuştuğumuz sırada bu eşzamanlılıklar birbirine kenetlenirken, kendi düşüncelerimiz söz konusu dansın karmaşıklığını kesinlikle izleyemez. Beden beynin kuklası gibidir ve beyin saati mili saniyeler, hatta daha da küçük mikro saniyelerle çalışırken, bilinçli bilgi işlem sürecimiz ve bunun hakkındaki düşüncelerimiz, her seferinde saniyelerce sürer.

Yine de biz farkına varmadan, bedenimiz etkileşim halinde olduğumuz herhangi bir kimsenin incelikli modellerine ayak uydurur. Sınırlı bir bakış bile, ikili bir titreşimi, kişiler arası sözsüz bir uyumu başlatacak bedenden bedene bağlantı hakkında yeterince bilgi sağlar.[51] Birisiyle birlikte yürürken bunu fark edebilirsiniz: Birkaç dakika içinde ikinizin de elleri ve bacakları mükemmel bir uyum içinde hareket etmeye başlayacaktır, tıpkı serbestçe salınan iki sarkacın eşzamanlı hale gelmesi gibi.

[51] Organlar arası eşzamanlılık konusunda, bkz Richard Schmidt, “Effects of Visual and Verbal Interaction on Unintended Interpersonal Coordination”, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 31 (2005), s. 62–79.

Osilatörler, yani titreşim yaratan mekanizmalar, *Alice Harikalar Diyarında*’ki nakaratın sinirsel muadilini yineler: “Katılacak mısın, katılmayacak mısın, katılacak mısın, katılmayacak mısın, dansa katılacak mısın?” Birisiyle birlikte olduğumuzda, bu zaman tutucular bizi bilinçdışı uyumlu hale getirir; sevgililerin kucaklaşmak üzere birbirlerine yaklaştıkları ya da sokakta yürürken tam doğru anda el ele tutuştukları sırada sergiledikleri akıcı rahatlık gibi. (Öte yandan, bir arkadaşım, çıktığı erkekle sokakta uygun adım yürüyemiyorsa, ileride sorun çıkacağını anladığını söylüyor.)

Her sohbet, osilatörler bizi uyum halinde tutan sürekli ayarlamaları yönlendirirken, beynin olağanüstü karmaşık hesaplamalar yapmasını gerektirir. Biz sohbet arkadaşımızın deneyiminin küçük bir dilimini paylaşırken, bu mikro-uyumdan bir yakınlık doğar. Beyinden beyne bağlantıyı bu kadar kolay kurmamızın nedeni kısmen, bu sessiz dansı hayatımız boyunca, temel hareketleri ilk kez öğrendiğimizden beri prova etmiş olmamızdır.

İlk-Sohbet

Bebeğini kucağında tutan bir anneyi getirin gözünüzün önüne. Bu anne dudaklarını büzerek yüzüne sevgi dolu bir “öpücük” ifadesi verir. Bunun üzerine bebeği de biraz ciddi bir ifadeyle dudaklarını içeri çeker.

Annenin ağzı hafif bir gülümsemeyle yayılınca, bebeği de ağzına bir sırıtma havası verecek şekilde dudaklarını gevşetir ve anneyle bebeği karşılıklı gülümserler.

Derken bebeğin yüzü ışıl ışıl parlar, başını neredeyse cilve yaparcasına yana ve yukarı doğru hareket ettirir.

Bu etkileşimin tamamı üç saniyeden kısa sürer. Pek bir şey olmamıştır, ama ortada kesin bir iletişim vardır. Tüm insan etkileşimlerinin ilkörneği, en temel düzeydeki iletişim şekli olan bu tür başlangıç niteliğindeki bağlantılara verilen ad “ilk-sohbet”tir.

İlk-sohbette osilatörler devrededir. Mikro analizler, bebeklerle annelerinin o agucuklu bebek konuşmalarının başlangıcını, sonunu ve duraklamalarını tamı tamına zamanlayarak, bir ritm eşleşmesi yarattıklarını ortaya koymaktadır. Her biri ötekinin zamanlamasını yakalayıp, kendi hareketini ona göre ayarlar.[52]

[52] Joseph Jaffe ve bşk., "Rhythms of Dialogue in Infancy", *Monographs of the Society for Research in Child Development* 66, ser. no. 264 (2001). Dördüncü ay civarındaki bebeklerin ilgisi, birisinin kendi hareketlerine göre kusursuz bir biçimde zamanlanmış hareketlerinden, eşgüdümlü ama zamanlaması kendilerininkine tam uymayan hareketlere kayar; içsel osilatörlerinin zamanlamayla daha iyi senkronize olmaya başladığının bir göstergesidir bu. Bkz G. Gergely ve J. S. Watson, "Early Socio-Emotional Development: Contingency Perception and the Social Feedback Model", yay. haz. Philippe Rochat, *Early Social Cognition* içinde (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1999).

Bu "sohbetler" sözsüzdür, sözcüklerden yalnızca ses efekti olarak yararlanırlar.[53] Bir bebekle ilk-sohbetimizi bakışımız, dokunuşumuz ve ses tonumuzla yaparız. Mesajlar gülümseme ve agucuklarla ve özellikle de, bebek konuşmasını tamamlayan yetişkin dili olan "Annece"yle iletilir.

[53] Anne-bebek etkileşimi hakkında, bkz Beatrice Beebe ve Frank M. Lachmann, "Representation and Internalization in Infancy: Three Principles of Salience", *Psychoanalytic Psychology* 11 (1994), s. 127–66.

Bir tümceden çok bir şarkıya benzeyen Annece, konuşulan dil ister Mandarin Çincesi, ister Urdu, ya da İngilizce olsun, genelde aynı şekilde kültürü aşan melodik imalardan, prozodiden yararlanır. Annece her zaman dostça ve neşeli tonda, (teknik olarak 300 hertz civarında) yüksek perdelidir ve kısa, sivri çıkışlarla dalgalanan ya da kayan sınırları vardır.

Bir anne çoğu kez bebeğiyle Annece konuşurken, bir yandan da sırtını periyodik bir ritimle patpatlar veya sıvazlar. Yüzü ve baş hareketleri, elleri ve sesiyle uyumludur, bebeği de buna gülümsemeler, agucuklar ve el hareketleriyle uyumlu çene, dudak, dil hareketleriyle karşılık verir. Bu tür anne-bebek piruetleri saniyeler, hatta mili saniyelerle ölçülebilecek kadar kısa sürer ve her iki tarafın da ruh hali aynı –genellikle mutlu– olduğu zaman sona erer. Anne ve bebeği, senkronize ya da rotasyonlu partisyonlardan oluşan, dakikada yaklaşık 90 vuruşluk, dengeli bir adagio ritmindeki düet benzeri bir etkileşime girerler.

Bu tür bilimsel gözlemler bin bir zahmetle, anne-bebek etkileşimlerinin saatlerce süren video kayıtlarını bıkıp usanmadan inceleyen, Edinburgh Üniversitesi'nden Colwyn Trevarthen gibi gelişim psikologları tarafından

yapılmaktadır. Bu çalışmaları sayesinde Trevarthen, bir düet olan ilk-sohbet konusunda dünya çapında bir uzman olmuştur; bu düette her iki oyuncu da, kendi deyimiyle "bir melodi yaratmak için tek bir ritimde armoni ve kontrpuan arayışı içindedir."[54]

54 Colwyn Trevarthen, "The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating", yay. haz. Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge* içinde (New York: Cambridge University Press, 1993), s. 121–73.

Fakat bir melodi oluşturmanın da ötesinde, bu iki oyuncu tek bir merkezi tema –duygular– etrafında dönen bir çeşit görüşme yaparlar. Annenin dokunuşlarının sıklığı ve sesinin tonu, bebeğe güven veren bir sevgi mesajı iletir; bu da Trevarthen'in deyişiyle, "anlık, sözsüz, kavramsız bir ahenk"e yol açar.

Bu alınıp verilen işaretlerin kurduğu bağlantı sayesinde, bir bebeği sevindirip heyecanlandırabilir, sakinleştirip sessizleştirebilir, ya da üzüp gözyaşlarına boğabiliriz. Mutlu bir ilk-sohbet sırasında anneyle bebeği neşeli ve birbiriyle uyum içindedir. Ama anne ya da bebeği bu sohbette kendi rolüne bağlı kalamadığında, sonuçlar hayli farklı olur. Örneğin, anne bebeğine çok az dikkat gösterir veya hevessizce karşılık verirse, bebek kendi içine çekilerek tepki verir. Annenin yanıtları kötü zamanlanmışsa, bebek önce şaşkın, sonra sıkıntılı bir hal alır. Karşılık veremeyen bebekse, bu kez anne huzursuz olur.

Bu oturumlar, bir tür özel derstir; ilk-sohbet, bebeğin ilk etkileşim dersidir. Duygusal eşgüdümü, o duyguları ifade eden sözcüklerden önce öğreniriz. İlk-sohbetler bizim hâlâ en temel etkileşim şablonumuzdur; başka biriyle bağlantı kurarken birbirimize sessiz sedasız ayak uydurmamızı sağlayan sözsüz bir farkındalıktır. Bebekliğimizde yararlandığımız uyum sağlama yeteneğini ömür boyu kullanırız, her sosyal etkileşimde bize o yol gösterir.

Bebeklik dönemimizde ilk-sohbetin ana konusu olan duygular, yetişkinlikte de iletişimin temeli olarak kalır. Duygular hakkındaki bu sessiz diyalog, hem diğer tüm ilişkilerin üzerine inşa edildiği alt katman, hem de her etkileşimin gizli gündemidir.

3 - Kablosuz Sinirsel Bağlantı

New York metrosunda bir yere yerleştiğim sırada, kent yaşamının o belirsiz, belki de tehlikeli anlarından biri yaşandı: Epeyce arkamdan, vagonun öbür ucundan gelen bir çığlık duydum.

Çığlığın kaynağı arkamda kalıyordu. Ama karşımda, yüzü birden kaygılı bir ifadeye bürünen bir adam vardı.

Zihnim olup biteni ve ne yapmam gerektiğini kavramak için hızla çalışıyordu. Kavga mı çıkmıştı? Metroda birisi sağa sola mı saldırıyordu? Bana yönelik bir tehlike mi vardı?

Yoksa bu sadece, belki de kendi aralarında eğlenen bir grup gençten gelen neşeli bir çığlık mıydı?

Yanıt, olup biteni görebilecek durumda olan, karşımdaki adamın yüz ifadesinden geldi: Kaygılı yüz hatları sakinleşmiş, gazetesini okumaya dönmüştü. Arkada her ne oluyorsa, işler yolundaydı belli ki.

Başlangıçtaki endişem, adamın yüzünün gevşediğini görünce yatışmıştı. Benim o metroda yaşadığım gibi kaygılı anlarda, içgüdüsel olarak çevremizdeki insanların yüz ifadelerine daha fazla dikkat kesilir, tehlike işaretlerini nasıl yorumlayacağımız hakkında bize fikir verecek ya da birinin niyetini belli edecek gülümseme veya çatık kaşları ararız.[55]

55 Korku, taklit, ve duygu bulaşması hakkında, bkz Brooks Gump ve James Kulik, “Stress, Affiliation, and Emotional Contagion”, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), s. 305–19.

İnsanlığın tarih öncesinde, çok sayıda gözü ve kulağıyla ilkel bir grup, yalnız bir bireye kıyasla tehlikelere karşı çok daha tetikte olabilirdi. İlk insanların vahşi dünyasında, bu gözcüleri çoğaltma yeteneğinin –ve tehlike işaretlerini kendiliğinden yakalamaya ayarlı bir beyin mekanizmasının– sağ kalım açısından büyük bir değer taşıdığı kuşku götürmez.

Kaygının aşırı uçlarında hiç ayar yapamayacak kadar kendi korkumuzun etkisinde kalsak da, kaygı çoğunlukla duygusal etkileşimleri güçlendirdiğinden, kendini tehdit altında hissederek kaygılanan insanlar başkalarının duygularını kapmaya özellikle yatkındırlar. O ilk insan gruplarından birinde, hiç kuşkusuz sinsice yaklaşan bir kaplanı fark eden

birinin yüzündeki dehşet ifadesi, o ifadeyi gören herkesin aynı şekilde paniğe kapılarak güvenli bir yere kaçmalarını sağlamaya yeterli olmuştur.

Şu yüze bir bakın:

Amigdala böyle bir fotoğrafa anında tepki verir ve sergilenen duygu ne kadar güçlüyse, amigdalanın tepkisi de o denli şiddetli olur.[2][56]fMRI cihazına bağlıyken bu tür resimlere bakan insanların beyinleri, daha düşük bir düzeyde de olsa, korkuya kapılan *kendileriymiş* gibi görüntü vermiştir.[57]

[56] Bkz örneğin, Paul J. Whalen ve bşk., “A Functional MRI Study of Human Amygdala Responses to Facial Expressions of Fear Versus Anger”, *Emotion* 1 (2001), s. 70–83; J. S. Morris ve bşk., “Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala”, *Nature* 393 (1998), s. 467–70.

[57] Dehşete kapılmış birinin yüzünü gören kişi, o kadar şiddetli bir biçimde olmasa da aynı uyarılmayı hisseder. Başlıca fark, otonom sinir sistemi tepkiselliği düzeylerinde görülür ve bu tepkisellik dehşete kapılmış kişide azamiye çıkarken, onu gören kişide çok daha zayıf kalır. Tanıklık edenin insulası ne kadar etkinleşirse, duygusal tepkisi de o kadar güçlü olur.

İki kişi yüz yüze etkileşim halindeyken, duygular her birbirinin beyninde birbirine koşut olarak çalışan çoklu sinir devreleri aracılığıyla yayılır. Duyguların bulaşmasını sağlayan bu sistemler, hüzün ve kaygıdan neşeye kadar tüm hisleri harekete geçirir.

Bulaşma anları, dikkate değer bir sinirsel faaliyeti temsil eder: İki beyin arasında bir işlevsel bağlantı, bedenler arasındaki deri ve kafatası engelini aşan bir geribildirim döngüsü oluşmaktadır. Sistemler terminolojisiyle, bu bağlantı kurulumu sırasında beyinler “çiftleşir”, birinin çıktısı, ötekinin işleyişini sağlayan girdi haline gelerek, bir süreliğine beyinler arası devre denilebilecek şeyi oluşturur. İki varlık bir geribildirim döngüsü içinde birbirine bağlandığında, birincisi değişirken öteki de değişir.

İnsanlar bir döngü içinde birleştiklerinde, beyinleri sözsüz bir ahenk yaratmalarına izin veren sürekli bir sinyal akışını gönderip alır ve bu akış doğru yönde ilerliyorsa, aralarındaki rezonans güçlenir. Döngü oluşturmak, duyguları, düşünceleri ve eylemleri eşzamanlı hale getirir. İçsel hallerimizi, iyisiyle kötüsüyle –ister neşe ve sevecenlik, ister gerginlik ve kin olsun– gönderir ve alırız.

Fizikte, rezonansın tanımlayıcı özelliği, sempatik titreşim; yani bir parçanın titreşim temposunu başka bir parçanın temposuna göre ayarlayarak

yükseltme eğilimidir. Bu tür bir rezonans, etkileşen iki parça arasında mümkün olan en büyük ve en uzun tepkimeyi –etki sonrası ışımayı– üretir.

Beyinlerimiz biz farkında olmadan, özel bir dikkat ya da niyet gerektirmeden birbirine bağlanır. Yakınlığı perçinlemek için birinin ifadesini kasten taklit etmeye çalışabiliriz, ama bu tür çabalar genelde garip karşılanır. Eşzamanlılık, kendiliğinden olduğunda, birinin gözüne girmek gibi art niyetlerle ya da herhangi bir başka kasıtlı amaçla oluşturulmadığında, en iyi neticeyi verir.[58]

58 Taklit konusunda, bkz J. A. Bargh, M. Chen ve L. Burrows, “Automaticity of Social Behavior: Direct Effects of Trait Construct and Stereotype Activation on Action”, *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (1996), s. 230–44.

Alt yolun otomatikliği, hızlı çalışmasını sağlar. Örneğin amigdala, birinin yüzündeki korku işaretlerini 33 milisaniye gibi olağanüstü bir hızla saptar; bazı kişilerde bu algılama sadece 17 milisaniyede (saniyenin % 2’sinden kısa sürede) bile olabilir.[59] Bu çabuk okuma alt yolun aşırı hızının kanıtıdır; öyle hızlıdır ki, bilinçli zihin o algılamaya kayıtsız kalır (gerçi bundan kaynaklanan rahatsızlık kıpırtılarını hissedebiliriz.)

59 Korkunun algılanma hızı konusunda, bkz Luiz Pessoa ve bşk., “Visual Awareness and the Detection of Fearful Faces”, *Emotion* 5 (2005), s. 243–47.

Birbirimize ne denli uyum sağladığımızı bilinçli olarak fark edemesek de, dikkate değer bir rahatlıkla kaynaşırız. Kendiliğinden oluşan bu sosyal düet, özel bir sinir hücreleri kümesinin eseridir.

Sinirsel Aynalar

Henüz iki ya da üç yaşında olmalıydım, ama o anı belleğimde hâlâ canlı. Annemin yanında mahalle bakkalının rafları arasında yürürken, bir hanım beni –yürümeye yeni başlamış sevimli miniği– görmüş ve sıcak bir ifadeyle gülümsemişti.

Kendi ağzımın istenç dışı bir gülümsemeyle karşılık verdiğini hissederek şaşırdığımı hâlâ hatırlıyorum. Yüzüm her nasılsa bir kuklanınki gibi gizemli iplerle çekilmiş, sanki ağzımın çevresindeki kaslar esnemiş, yanaklarım şişmişti.

Gülümseyişimin beklenmedik bir misafir gibi, içeriden değil, dışarıdan bir yönlendirmeyle geldiğini açık seçik hissetmiştim.

Bu beklenmedik tepki, kuşkusuz genç beynimdeki “ayna sinir hücreleri” denilen şeylerin etkinliğinin bir göstergesiydi. “Ayna” sinir hücreleri tam da bunu yaparlar: Başka birinde gözlemlediğimiz bir hareketi geri yansıtarak o hareketi taklit etmemize, ya da aynısını yapma isteğine kapılmamıza yol açarlar. Bize başkasının yaptığının aynısını yaptıran bu sinir hücreleri, şu eski şarkı sözünü açıklayan bir beyin mekanizması oluştururlar: “Sen gülümsediğinde, tüm dünya seninle birlikte gülümser.”

Alt yolun ana şeritleri kesinlikle bu tür sinir hücrelerinden geçer. Bizler, zaman içinde yenileri keşfedilen çoklu ayna sinir hücresi sistemlerine sahibiz. Şimdiye kadar saptanan bir avuç ayna sinir hücresinin ötesinde, henüz haritası çıkarılmamış olan bu tür pek çok sinir sisteminin bulunduğu anlaşılıyor.

Sinirbilimciler, bu kablosuz sinirsel bağlantıyı 1992’de tesadüfen keşfettiler. Tek bir beyin hücresine yerleştirilebilecek kadar incecik elektrotlar kullanarak maymun beyinlerindeki duyusal-motor alanın haritasını çıkarırken, belirli bir hareket yapıldığı sırada hangi hücrenin aydınlandığını görüyorlardı.[60] Bu alandaki sinir hücrelerinin olağanüstü hassas oldukları anlaşılıyordu; örneğin, bazı hücreler yalnızca maymun elinde bir şey tutarken, bazıları da o şeyi parçalarken aydınlanıyordu.

60 Ayna sinir hücrelerinin keşfi için, bkz G. di Pelligrino ve bşk., “Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study”, *Experimental Brain Research* 91 (1992), s. 176–80.

Ama asıl beklenmedik keşif, sıcak bir ikindi vakti, araştırma asistanlarından biri yemek molasından bir dondurma külahını yiyerek döndüğü sırada yapıldı. Bilimciler, asistanın dondurma külahını dudaklarına yaklaştırdığını gören bir maymunun beynindeki bir duyusal-motor hücresinin etkinleştiğini hayretle gördüler. Maymunun yalnızca bir başka maymunu –ya da deneycilerden birini– belli bir hareketi yaparken *gözlemlemesi* üzerine belirli bir sinir hücresi kümesinin hareketlendiğini saptayınca şaşakaldılar.

Ayna sinir hücrelerinin maymunlarda ilk kez gözlenmesinden bu yana, aynı sistemler insan beyninde de keşfedildi. Lazer inceliğinde bir elektrotla, uyanık durumdaki bir kişinin beyninde tek bir sinir hücresinin izlendiği kayda değer bir çalışmada, bu sinir hücresi hem söz konusu kişi canının

acımasını –iğnenin batmasını– beklerken, hem de yalnızca başka birine iğne batırıldığını *görürken* ateşleme yapıyordu; harekete geçen temel empati duygusunun sinirsel bir fotoğrafıydı bu.[61]

61 İğne batmasıyla ilgili sinir hücresi hakkında, bkz W. D. Hutchinson ve bşk., "Pain-related Neurons in the Human Cingulate Cortex", *Nature Neuroscience* 2 (1999), s. 403–5. Başka fMRI incelemeleri, bir kişi bir parmak hareketini gözlemleyip aynısını yaptığında, tıpatıp aynı beyni alanlarının etkinleştiğini göstermiştir; bir incelemede, kişi o hareketi aynısını yapan birine karşılık olarak yaptığı –yani onu taklit ettiği– zaman etkinliğin en yüksek düzeye çıktığı görülmüştür: Marco Iacoboni ve bşk., "Cortical Mechanisms of Human Imitation", *Science* 286 (1999), s. 2526–28. Öte yandan, bazı incelemelerde, bir hareketi gözlemlemenin, o hareketi hayal etmeye kıyasla farklı bir sinirsel alanlar kümesini harekete geçirdiği bulgulanmıştır; buna getirilen yorum, hareketleri fark etmekle ilgili alanların, o hareketin üretilmesine –bu kez, bir nesnenin kavranmasına– katkıda bulunanlardan farklı olduğudur. Bkz S. T. Grafton ve bşk., "Localization of Grasp Representations in Humans by PET: Observation Compared with Imagination", *Experimental Brain Research* 112 (1996), s. 103–11.

Birçok ayna sinir hücresi, konuşmak ve hareket etmekten, sadece eyleme niyetlenmeye kadar bir dizi faaliyeti yöneten premotor kortekste çalışır. Motor sinir hücrelerine bitişik oldukları için, bu konumları, bir hareketi başlatan beyin alanlarının, aynı hareketi yapan başka birini izlediğimiz sırada bile kolaylıkla etkinleşebileceği anlamına gelir.[62] Biz bir eylemi zihnimizde prova ederken –yapacağımız konuşmanın üzerinden geçerken, ya da golf topuna vuruşumuzun ince ayarlarını gözümüzde canlandırırken– premotor kortekste, sanki o sözleri söylemiş ya da o vuruşu yapmışız gibi aynı sinir hücreleri etkinleşir. Beyinde, bir eylemin simülasyonu o eylemin icrasıyla aynı şeydir; aradaki tek fark, eylemin gerçek icrasının bir şekilde bloke olmasıdır.[63]

62 İnsanlarda yansıtma konusunda, bkz, örneğin, L. Fadiga ve bşk., "Motor Facilitation During Action Observation: A Magnetic Stimulation Study", *Journal of Neurophysiology* 73 (1995), s. 2608–26.

63 Bu bloke etme işlemini, prefrontal korteksteki ketleyici (inhibitör) sinir hücreleri yapar. Bu prefrontal devreleri hasarlı olan hastaların hiçbir çekingenlik duymadıkları, akıllarına ne gelirse söyledikleri ya da yaptıkları bilinen bir şeydir. Belki de prefrontal alanların doğrudan ketleyici bağlantıları vardır, veya yerel ketleyici bağlantılara sahip gerideki korteks bölgeleri harekete geçirilmiş olabilir.

Ayna sinir hücrelerimiz, örneğin başka birinin kafasını kaşımasını veya gözyaşını silmesini izlediğimiz sırada ateşlenir ve böylece beynimizdeki

sinir hücrelerinin ateşlenme modelinin bir parçası, öteki kişininkini taklit eder. Bu durum, gördüğümüz şeyden gelen bilginin aynısının kendi motor sinir hücrelerimize işlenmesine ve diğer kişinin eylemine, sanki o eylemi *biz* icra ediyormuşuz gibi katılmamıza yol açar.

İnsan beyni çok sayıda ayna sinir hücresi sistemini barındırır; bu sistemler sadece eylemleri taklit etmeye değil, aynı zamanda başkasının niyetini sezmeye, yaptığı şeylerden sosyal anlamlar çıkarmaya ve duyguları okumaya da yarar.[64] Örneğin, bir fMRI cihazına bağlı denekler birinin gülümseyişini ya da kaş çatışını gösteren bir video izlerken, gözlemcilerde daha hafif bir şekilde de olsa, genelde o duyguyu sergileyen kişide etkin olan alanların aynısı etkinleşiyordu.[65]

64 Bugüne kadar, ayna sinir hücreleri premotor korteks dışında, arka parietal lob, üst temporal sulkus ve insula dahil, insan beyninin birçok bölgesinde bulunmuştur.

65 İnsanlardaki ayna sinir hücreleri konusunda, bkz Iacoboni ve bşk., "Cortical Mechanisms."

Ayna sinir hücreleri, duyguları bulaşıcı hale getirir, tanıklık ettiğimiz hislerin içimizden geçmesine izin vererek, uyum sağlamamıza ve olup bitenleri takip etmemize yardımcı olurlar. Ötekini sözcüğün en geniş anlamıyla "hissederiz": Duyarlıklarını, hareketlerini, duyumlarını, duygularını, kendi içimizden geçiyormuşçasına sezeriz.

Sosyal beceri, ayna sinir hücrelerine bağlıdır. Öncelikle, başkasında gözlemlediklerimizin içimizde yankılanması, bizi hızlı ve uygun bir karşılık vermeye hazırlar. Ayrıca, bu sinir hücreleri bir harekete geçme *niyetinin* yalnızca imasına bile tepki vererek, hangi güdünün devrede olabileceğini izlememize yardım ederler.[66] Başkalarının niyetlerini –ve nedenlerini– sezmek, paha biçilmez bir sosyal bilgi sağlayarak, daha sonra olacakların bir adım önünden gitmemize olanak verir.

66 Bkz Kiyoshe Nakahara ve Yasushi Miyashita, "Understanding Intentions: Through the Looking Glass", *Science* 308 (2005), s. 644–45; Leonardo Fogassi, "Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding", *Science* 308 (2005), s. 662–66.

Ayna sinir hücreleri, görüldüğü kadarıyla çocukların öğrenme tarzı açısından da çok önemlidir. Taklide dayalı öğrenmenin, çocukların ana gelişim yollarından biri olduğu uzun zamandır bilinir. Fakat ayna sinir hücreleriyle ilgili bulgularımız, çocukların sadece seyretme yoluyla nasıl öğrenebildiklerini açıklamaktadır. Çocuklar başkalarını seyrederken, kendi

beyinlerinde duygular, davranışlar ve dünyanın nasıl döndüğü hakkında bir repertuar oluştururlar.

İleri düzeydeki sosyal yeteneklerimizi yansıtan ayna sinir hücrelerimiz, maymunlarınkinden çok daha esnek ve farklıdır. Başka birinin yaptığını ya da hissettiğini taklit eden ayna sinir hücreleri, dışarıdakini içimize taşıyarak ortak bir duyarlılık yaratır: Birbirimizi anlamak için –en azından bir ölçüde– öteki gibi oluruz.[67] Başkasının yaşadığı deneyimler hakkındaki bu sanal sezgi, akıl felsefesinde yeni ortaya çıkan bir kavramla uyuşmaktadır: Başkalarını anlamak için, eylemlerini bizi aynı eylemlere hazırlayan ve benzer bir deneyim yaşamamızı sağlayan sinirsel dile tercüme ederiz.[68]

67 Bkz Stephanie D. Preston ve Frans de Waal, "The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals", yay. haz. Stephen G. Post ve bşk., *Altruism and Altruistic Love: Science, Philosophy, and Religion in Dialogue* içinde (New York: Oxford University Press, 2002).

68 Bir başkasının hareketlerinde bize karşı büyük bir duygusal ilgi saklıysa, otomatik olarak hafif bir jest yapar ya da aynısı hissettiğimizi gösteren bir yüz ifadesine bürünürüz. Bazı sinirbilimciler, bir hissin ya da hareketin bu "ön gösterisi"nin, insanlar arasında dil ve iletişimin gelişmesi açısından temel nitelikte olabileceğini ima ediyorlar. Bir kurama göre tarih öncesinde, dilin evrimi ayna sinir hücrelerinin ilk olarak bir jest tabirine, ardından da bir ses şekline yönelik faaliyetlerinden kaynaklanmıştır. Bkz Giacomo Rizzolatti ve M. A. Arbib, "Language Within Our Grasp", *Trends in Neuroscience* 21 (1998), s. 188–94.

Sizin eyleminizi, kendi beynimde onun bir şablonunu yaratarak anlarım. Ayna sinir hücrelerini keşfeden İtalyan sinirbilimci Giacomo Rizzolatti'nin açıkladığı gibi, bu sistemler "başkalarının zihinlerini kavramsal uslamlamayla değil, doğrudan simülasyon yoluyla; düşünerek değil, hissederek anlamamızı sağlar."[69]

69 Giacomo Rizzolatti'nin alıntılandığı kaynak: Svera Blakeslee, "Cells That Read Minds", *New York Times*, 10 Ocak 2006, s. C3.

Birbirine koşut devrelerin iki beyinde bu şekilde tetiklenmesi, belirli bir anda önemli olan şey hakkında hemen ortak bir sezgi edinmemizi sağlar. Bu da bir yakınlık, bir ânı paylaşma duygusu yaratır. Sinirbilimcilerin "empatik rezonans" diye adlandırdıkları bu birbirini yankılama hali, alt yol aracılığıyla iki kişi arasında bir devre oluşturan, beyinden beyne bir bağlantıdır.

Bu tür içsel bağlantıların dışarıdaki işaretleri, Cenevre Üniversitesi'nden Amerikalı psikiyatr Daniel Stern tarafından ayrıntılarıyla açıklanmıştır.

Onlarca yıldır anneler ve bebekleri üzerinde sistematik gözlemler yapan, Jean Piaget'nin ekolünden bir gelişim bilimi uzmanı olan Stern, psikoterapistler ve danışanları, ya da sevgililer arasındaki gibi yetişkin etkileşimlerini de araştırmaktadır.

Stern'in vardığı sonuca göre, sinir sistemlerimiz "başkalarının sinir sistemleri tarafından kavranacak şekilde yapılandırılmıştır, bu sayede başkalarının deneyimlerini onların içine girmişçesine yaşayabiliriz."[70] Böyle anlarda, bizde onların, onlarda da bizim deneyimlerimiz yankılanır.

70 Daniel Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (New York: W.W. Norton, 2004), s. 76.

Artık, diye ekliyor Stern, "zihinlerimizi bağımsız, ayrı ve yalıtılmış olarak göremeyiz," tam tersine onları "geçirgen" olarak, görünmez bir bağla birleşmişçesine sürekli etkileşim halinde görmeliyiz. Bilinçdışı bir düzeyde, etkileşim kurduğumuz herkesle, her bir duygumuz ve her hareket tarzımız onlarınkine ayarlanmış olarak, bitmek bilmeyen bir diyalog halinde oluruz. En azından bir süreliğine, zihinsel yaşamımız birbirine bağlı iki kişilik bir matris içinde ortaklaşa yaratılır.

Ayna sinir hücreleri, bir duygunun yüzümüzdeki ifadesini görür görmez başkalarının aynı duyguyu hemen kendi içlerinde hissetmelerine yol açar. Dolayısıyla duygularımız yalnız kendi içimizde değil, çevremizdekiler tarafından da –hem gizli, hem açık olarak– yaşanır.

Stern'e göre, taklit işlevi gören sinir hücreleri, başka birinin ruh halini sezip hislerini paylaştığımız zaman devreye girmektedir. Bu beyinler arası bağlantı, bedenlerin birlikte hareket etmesini, düşüncelerin aynı yolları izlemesini, duyguların aynı doğrultuda akmasını sağlar. Ayna sinir hücreleri beyinler arasında köprü kurarken, incelikli ama güçlü etkileşimlerin yolunu açan sözsüz bir düet yaratırlar.

Mutlu Yüzün Avantajı

1980'li yıllarda Paul Ekman'la ilk kez karşılaştığımda, yüzündeki 200'e yakın kası ayrı ayrı kontrol etmeyi öğrenmek için tam bir yılını bir aynaya bakarak geçirmişti. Bu iş, kahramanca bir bilimsel çalışmayı içeriyordu: Saptanması zor olan bazı yüz kaslarının yerini belirlemek için hafif bir

elektrik şoku vermek zorunda kalmıştı. Kendini ustalıkla kontrol etmeyi öğrendikten sonra da, belirli kas kümelerinin, başlıca duyguların her birini ve bunların varyasyonlarını sergileyecek şekilde nasıl hareket ettiğinin haritasını çıkarabilmişti.

Ekman, on sekiz çeşit gülümseme saptamıştı; hepsi de on beş yüz kasının değişik permutasyonlarından oluşuyordu. Birkaçına değinecek olursak, mutsuz gülümseme, insanın yüzüne keyifsiz bir ifade, kendini berbat hisseden birinin olup bitenlere zoraki bir tebessümle katlandığı yorumunu yapıştır. Zalimce bir gülümseme, kişinin öfkeli ve huysuz olmaktan hoşlandığını gösterir. Bir de Charlie Chaplin'in simgesi olan, çoğu kişinin bilinçli olarak yapamadığı bir kas hareketine dayanan şu kibirli gülümse vardır; Ekman'ın deyişiyle, "gülümsemeye gülümseyen" bir tebessümdür bu.[71]

71 Paul Ekman, *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage* (New York: W.W. Norton, 1985).

Tabii ki, kendiliğinden bir zevk ya da keyfin ifadesi olan içtenlikli gülümsemeler de vardır. Bunlar, karşılığında bir gülümseme tepkisi doğurması en olası olanlardır. Gülümsemeleri saptayıp karşılığında kendimizinkini tetiklemekle görevli ayna sinir hücrelerinin işleyişinin bir göstergesidir bu.[72] Bir Tibet özdeyişindeki gibi, "Hayata gülümsediğinizde, bir yarısı sizin, öbür yarısı başka birinin yüzünde görünür."

72 Robert Provine, *Laughter: A Scientific Investigation* (New York: Viking Press, 2000).

Gülümsemelerin tüm diğer duygusal ifadelere karşı bir üstünlüğü vardır: İnsan beyni mutlu yüzleri yeğler, onları olumsuz ifadeli olanlardan daha kolay ve hızlı bir şekilde fark eder; "mutlu yüzün avantajı" denilen bir etkidir bu.[73] Bazı sinirbilimcilere göre, beyinde olumlu hisler için harekete hazır bekleyen ve insanları olumsuzdan çok olumlu ruh hallerine ve hayata daha iyimser bakmaya yönelten bir sistem bulunmaktadır.

73 Beynin mutlu yüzleri yeğlemesi hakkında, bkz Jukka Leppanen ve Jari Hietanen, "Affect and Face Perception", *Emotion* 3 (2003), s. 315–26.

Bu da Doğa'nın olumlu ilişkileri desteklemeye meyilli olduğunu ima eder. İnsan ilişkilerinde saldırganlığın fazlasıyla öne çıkmasına karşın, bizler doğamız itibarıyla daha en başından insanlardan hoşlanmamaya hazırlanmış değiliz.

Birbirine tamamen yabancı kişiler arasında bile anlık bir neşelenme, hatta düpedüz saçmalık, hemen bir rezonans yaratır. Psikolojinin aşikâr olanı kanıtlama girişiminin bir başka örneğinde, birbirine yabancı bireylerden oluşan çiftlere bir dizi saçma oyun oynatıldı. Oyunlar sırasında, eşlerden birinin görevi, bir kamışın içine seslenerek gözü bağlı olan ötekini bir sünger topu atıp tutmaya yönlendirmekti. Bu yabancı kişiler her seferinde birbirinin çaresiz haline gülmekten katıldılar.

Yabancı çiftler aynı saçma oyunları gözbağsız ve kamışsız oynadıklarında, bir kez olsun gülümsemiyorlardı. Gülen çiftler ise, birlikte sadece birkaç dakika geçirdikten sonra bile güçlü bir yakınlık hissi duyuyorlardı.[74]

74 Barbara Fraley ve Arthur Aron, “The Effect of a Shared Humorous Experience on Closeness in Initial Encounters”, *Personal Relationships* 11 (2004), s. 61–78.

Gülmek gerçekten de, iki beyin arasındaki en kısa yol, anında bir sosyal bağ kuran, engellenemez bir bulaşıcı yayılma olabilir.[75] Birlikte kıkır kıkır gülen iki yeniyetme kızı ele alalım. Birbirlerinin en iyi arkadaşı olan iki ergen kız ne kadar hoppaca neşelenirlerse, kendilerini o kadar eşgüdümlü, canlı ve mutlu hissederler; bir başka deyişle, ahenk kurarlar.[76] Bir ebeveyne acayip bir şamata gibi görünen şey, ergenler için aralarında en kuvvetli bağın kurulduğu anlardan biri olabilir.

75 Gülmeyle ilgili şebeke beynin en ilkel kısımlarında, beyin sapında bulunur. Bkz Stephen Sivvy ve Jaak Panksepp, “Juvenile Play in the Rat”, *Physiology and Behavior* 41 (1987), s. 103–14.

76 En iyi arkadaşlar hakkında, bkz Brenda Lundy ve bşk., “Same-sex and Opposite-sex Best Friend Interactions Among High School Juniors and Seniors”, *Adolescence* 33 (1998), s. 279–88.

Mem Savaşları

1970’lerden bu yana rap şarkıları, silahları ve uyuşturucularıyla, çetelerin şiddet eylemleri ve kadın düşmanlığıyla, pezevengin ve sürtüğün pahalı mücevherlere duyduğu arzuyla, gangsterlerin yaşamını yüceltmiştir. Ancak görünen o ki bu durum, böylesi şarkı sözlerini yazanlardan bazılarının hayatları gibi değişmektedir.

Rap grubu Run-DMC’nin üyelerinden Darryl McDaniels’in kabul ettiği gibi, “Hip-hop’un konusu çoğunlukla partiler, silahlar ve kadınlarla

ilgilidir.” Ama kendisi rapten ziyade klasik müzik dinlemeyi yeğleyen McDaniels, “bir kulüpteyseniz iyi de, sabah 9.00’dan gece yatana kadar bu müzik bana hiçbir şey ifade etmiyordu,” diye ekliyor.[77]

77 Darryl McDaniels’den yapılan alıntının kaynağı: Josh Tyrangiel, “Why You Can’t Ignore Kanye”, *Time*, 21 Ağustos 2005.

Onun bu yakınması, yeni bir rap müzik türünün, hâlâ yiğitçe açık sözlü olmakla birlikte, daha bütüncül bir hayat görüşünü benimseyen bir türün yükselişini haber veriyor. Bu reform geçirmiş rapçilerden biri olan (Legend adıyla bilinen) John Stevens, “Şiddeti ya da benzeri şeyleri yücelten bir müzik yapmak beni rahatsız eder,” diye itiraf ediyor.[78]

78 Efsanenin alıntı kaynağı: “Bling Is Not Their Thing: Hip-hop Takes a Relentlessly Positive Turn”, *Daily News of Los Angeles*, 24 Şubat 2005.

Legend, reformcu rapçilerden arkadaşı KanyeWest gibi, itirafa dayalı özeleştiriyi acı bir toplumsal yorumla birleştiren olumlu tondaki şarkı sözlerine dönmüş durumda. Bu nüanslı duyarlılık, geçmişteki çoğu gangster rap yıldızından bariz şekilde farklı yollardan geçen yaşam deneyimlerini yansıtıyor. Stevens, Pennsylvania Üniversitesi’nden mezun olmuş, Kanye ise bir kolej profesörünün oğlu. Kanye, “Annem bir öğretmen, ben de bir tür öğretmen sayılırım,” diyor.

Kanye önemli bir noktaya parmak basıyor. Rap güfteleri, herhangi bir şiir, deneme ya da haber yazısı gibi, duygulara benzer biçimde zihinden zihne yayılan fikirlerin, yani “mem”lerin iletim sistemleri olarak görülebilir. Mem kavramı, gen kavramı örnek alınarak oluşturulmuştur: Kişiden kişiye aktarılarak kendini kopyalayan bir varlığın modelidir.

Özel bir gücü olan, “demokrasi” ya da “temizlik” gibi memler, bizi belirli bir şekilde davranmaya yöneltir; bunlar etkili fikirlerdir.[79] Bazı memler doğal olarak ötekilere karşı çıktığında, o memler savaş halindedir, bir fikir çatışması vardır.

79 Memler hakkında, bkz Susan Blakemore, *The Meme Machine* (Oxford, U.K.: Oxford University Press, 1999).

Memler, sağlam duygularla ilişkileri dolayısıyla, alt yoldan güç alıyor gibidir. Bir fikir, bizi harekete geçirdiği ölçüde önemli görünür; duyguların yaptığı da tam olarak budur. Rap güftelerinin (ya da herhangi bir şarkının)

alt yoldan aldığı kuvvet, salınımı perçinleyen temposuyla –kâğıttan okunduğu zamankinden kesinlikle daha büyük– özel bir güç oluşturabilir.

Belki de günün birinde memlerin faaliyet halindeki ayna sinir hücreleri oldukları anlaşılacaktır. Bilinçdışı senaryoları, özellikle biz "otomatiğe takılı" iken, yaptığımız şeylerin büyük bir kısmını yönlendirir. Ancak memlerin bizi harekete geçiren incelikli gücü çoğu kez gözden kaçar.

İnsanları sosyal etkileşimlere hazırlamaktaki şaşırtıcı güçlerini ele alalım.[80] Bir deneyde gönüllülerden oluşan bir gruba, nezaketsizliğe dolaylı gönderme yapan "edepsiz" ve "iğrenç" gibi bir liste dolusu sözcük, diğer bir gruba da "anlayışlı" ve "nazik" gibi birbirini izleyen sözcükler dinletildi. Daha sonra bu gönüllülerden, başka biriyle konuşmakta olan bir kişiye bir mesaj iletmeleri istendi. Nezaketsizliğe hazırlananların üçte ikisi kabaca araya girerken, nezakete hazırlananların onda sekizi söz almak için tam on dakika boyunca sohbetin bitmesini bekledi.[81]

80 Hazırlanmanın daha kapsamlı bir açıklaması için, bkz E. T. Higgins, "Knowledge Activation: Accessibility, Applicability, and Salience", *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (New York: Guilford Press, 1996).

81 Nezakete hazırlanma konusunda, bkz Bargh, Chen ve Burrows, "Automaticity of Social Behavior", s. 71.

Hazırlamanın bir başka şeklinde, farkına varılmayan bir ipucu şaşırtıcı eşzamanlılıklara yol açabilir. Eşimle tropik bir adayı ziyaretimiz sırasında olanlar başka nasıl açıklanabilir ki? Bir sabah ufukta harika bir manzara gördük: Olağanüstü zarif, dört direkli bir gemi geçiyordu uzaklardan. Eşim fotoğrafını çekmemi önerince, ben de kameramı alıp bir kare çektim. Orada bulunduğumuz on gün içinde çektiğim ilk fotoğraftı bu.

Birkaç saat sonra öğle yemeğine çıktığımızda, kameramı da yanıma almaya karar verip bir sırt çantasının içine attım. Yakındaki bir kumsalda bulunan barakaya doğru yürürken, tam kamerayı aldığımdan bahsetmeyi aklımdan geçirdiğim sırada, daha ben ağzımı açamadan eşim damdan düşercesine "Kamerayı getirdin mi?" diye sordu.

Sanki aklımdan geçenleri okumuştu.

Bu tür eşzamanlılıklar duygu bulaşmasının sözel muadili olan bir şeyden kaynaklanıyor gibidir. Çağrışım silsileleri sabit raylarda, öğrenme ve bellek devrelerinde ilerler. Bunlardan biri, basit bir değinmeyle bile olsa koşullanmış hale gelir gelmez, o ray bilinçdışında, bizim etkin dikkatimizin

erişim alanı dışında hareketlenir.[82] Rus oyun yazarı Çehov'un ünlü ifadesiyle, bir oyunun üçüncü perdesinin sonunda kullanılmayacak bir silah ikinci perde dekorunun duvarına asla asılmamalıdır, çünkü seyirci silah sesini beklemeye başlayacaktır.

82 Otomatik düşünce silsileleri hakkında, bkz John A. Bargh, "The Automaticity of Everyday Life", yay. haz. R. S. Wyer, *Advances in Social Cognition* içinde (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1997), cilt 10.

Bir eylemin sadece düşünülmesi bile zihni onun icrasına hazırladığından, koşullanma, bundan sonra ne yapacağımızı düşünmek için zihinsel çaba harcamamıza gerek kalmadan günlük rutinimizde bize rehberlik ederek, bir tür zihinsel yapılacaklar listesi sunar. Sabahleyin banyo rafında diş fırçamızı görmek, otomatik olarak elimizi uzatıp dişlerimizi fırçalamaya başlamamız için bize bir ipucu verir.

Bu harekete geçme itkisi bize her yerde yol gösterir. Birisi bize fısıldadığında, biz de fısıldayarak yanıtlarız. Otoyolda araba süren birine Grand Prix yarışlarından bahsederseniz, gaza basar. Sanki bir beyin ötekine benzer duygular, düşünceler ve itkiler aşılamaktadır.

Benzer şekilde, paralel düşünce silsileleri iki kişinin aynı anda aynı şeyi düşünmesine, yapmasına ya da söylemesine yol açabilir. Eşim ve ben birdenbire aynı düşünceye kapıldığımızda da, herhalde paylaşılan anlık bir algı, aynı çağrışım silsilesini tetikleyerek aklımıza kamerayı getirmişti. İkimiz de kendimizi aynı ipuçlarına ayarladığımızdan, zihinlerimiz benzer çağrışım dizilerini harekete geçirmişti.

Bu tür zihinsel samimiyet, duygusal bir yakınlığın göstergesidir; bir çift ne kadar doyumlu ve konuşkansa, birbirinin zihnini o kadar doğru okur.[83] Birini iyi tanıyorsak ya da aramızda güçlü bir ahenk varsa, içsel düşünce, duygu, algı ve anılarımızın örtüşmesini sağlayacak koşullar, olması gerekenin neredeyse en iyisidir.[84] Bir tür zihin kaynaşması içerisinde, diğer kişi gibi algılama, düşünme ve hissetme eğilimi gösteririz.

83 Zihni doğru okuma konusunda, bkz Thomas Geoff ve Garth Fletcher, "Mind-reading Accuracy in Intimate Relationships: Assessing the Roles of the Relationship, the Target, and the Judge", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 1079–94.

84 İki zihnin birleşmesi hakkında, bkz Colwyn Trevarthen, "The Self Born in Inter-subjectivity: The Psychology of Infant Communicating", yay. haz. Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological*

and Interpersonal Sources of Self-knowledge içinde (New York: Cambridge University Press, 1993), s. 121–73.

Bu tür bir örtüşme, birbirine yabancı kişiler dost olduklarında da meydana gelir. Yatakhanede aynı odaya düşen iki üniversite öğrencisini ele alalım. Berkeley'deki araştırmacılar yeni oda arkadaşlarını denek olarak seçip, birbirinden ayrı olarak bazı kısa metrajlı filmleri seyrederken gösterdikleri duygusal tepkileri izlediler. Bunlardan biri Robin Willams'ın müthiş bir komedisi, diğeriyse babasının ölümüne ağlayan bir çocuğun konu alındığı, mendil-ıslatan türde bir filmdi. Bu ilk seyirde yeni oda arkadaşlarının filmlere gösterdiği tepkiler, herhangi iki yabancınınki kadar birbirinden farklıydı. Yedi ay sonra araştırmacılar bu oda arkadaşlarına benzer türden kısa metrajlı filmler gösterdiklerinde ise, tepkileri çarpıcı derecede birbirine yakındı.[85]

85 İkili yakın arkadaş olduğunu hissetse de hissetmese de, duygusal kaynaşma meydana geliyordu. Cameron Veerson, Dacher Keltner ve Oliver S. John, "Emotional Convergence Between People over Time", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 5 (2003), s. 1054–68.

Kitlelerin Çılgınlığı

Avrupa'daki futbol maçlarında karışıklık çıkarıp, çatışmalara yol açan taraftar çetelerine "süper holiganlar" deniyor. Hangi ülkede olursa olsun, futbol maçında çıkan çatışmaların formülü hep aynıdır. Birbirine sımsıkı kenetlenmiş küçük bir taraftar çetesi maça saatler öncesinden gelir ve stadyumda kafaları çekerek takımları lehinde tezahürat yapmaya başlar.

Ardından, stadyum dolmaya başladığında, çeteler takımlarının flamalarını sallayarak avazları çıktığı kadar şarkılar söyleyip öbür takıma karşı sloganlar atarlar ve bu hava bütün seyirci kitlesine yayılır. Bu süper holiganlar kendi taraftarlarının karşı takımın taraftarlarına karıştığı noktalara çöreklenir ve sloganlar düpedüz tehditlere dönüşür. Derken, elebaşlarından birinin rakip bir taraftara saldırması üzerine ötekiler de kavgaya karışır ve çatışma doruk noktasına ulaşır.

Bu kitlesel şiddet histerisinin formülü, 1980'li yılların başından beri defalarca tekrarlanarak trajik sonuçlara yol açmıştır.[86] Saldırgan bir sarhoş güruhunda, şiddetin patlak vermesi için ideal koşullar oluşur. Alkol itkiyi

kontrol eden sinirsel engelleri ortadan kaldırır ve elebaşlarından biri ilk kıyıma örnek oluşturduğunda, duyguların bulaşması geride kalanların da onu izlemelerini sağlar.

86 1985'teki o ünlü Heysel felaketinde, İngiliz holiganlar Belçikalı fanatikleri bir duvarın çökmesine ve 39 kişinin ölmesine neden olmakla suçladılar. Aradaki yıllarda Avrupa'nın her yerinde ölümcül ya da neredeyse ölümcül futbol kargaşaları yaşandı.

Elias Canetti, *Kitle ve İktidar* adlı yapıtında, bireylerin oluşturduğu bir kalabalığın kitle halinde yekvücut olmasını sağlayan şeyin, herkesin paylaştığı “tek bir tutku”nun –birleşik eyleme, yani kolektif bulaşmaya yol açan ortak bir duygunun– egemenliği altına girmesi olduğunu gözlemler.[87] Bir ruh halinin bir grubu büyük bir hızla sarabilmesi, gruptaki herkesi psikolojik bir eşgüdüme sokan biyolojik alt sistemlerin birbirine paralel uyumunun kayda değer bir göstergesidir.[88]

87 Elias Canetti, *Crowds and Power* (New York: Continuum, 1973).

88 Ruh halinin grubu hızla sarmasıyla ilgili değininin kaynağı: Robert Levenson ve Anna Reuf, “Emotional Knowledge and Rapport”, yay. haz. William Ickes, *Empathic Accuracy* (New York: Guilford Press, 1997), s. 44–72.

Kitlelerin etkinliğinde meydana gelen değişimlerin hızı, ayna sinir hücresi eşgüdümünü akla getirmektedir. Kitlenin karar vermesi saniyeler içinde olur; bu da herhalde kişiden kişiye aktarılan ayna sinir hücresi uyumunun bütün kitleye yayılması için gereken süredir (gerçi bu şimdilik bir tahminden ibarettir).

Duyguların gruba bulaşması, daha ılımlı biçimleriyle, aktör ya da müzisyenlerin izleyici kitlesinin duygularıyla oynayarak bir alan etkisi yarattıkları herhangi bir kaliteli performans sırasında görülebilir. Sahne oyunları, konserler ve filmler, çok sayıda yabancıyla ortak bir duygu alanına girmemize yol açar. Coşkulu bir havada birbirine bağlanmak, psikologların tabiriyle “özünde destekleyici”dir; yani herkesin kendini iyi hissetmesini sağlar.

Kitlesel bulaşma, birkaç dakikalığına sessizce yüz yüze oturan üç kişi gibi, en minimalist gruplarda bile görülür. Bir güç hiyerarşisi olmadığında, ortak tonu duygularını en fazla dışa vuran yüz belirleyecektir.[89]

89 Duyguların paylaşılması hakkında, bkz Elaine Hatfield ve bşk., *Emotional Contagion* (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 1994).

Duygu bulaşması, neredeyse her eşgüdümlü insan topluluğuna sızar. Büyük çıkarların söz konusu olduğu ve grupların yılsonunda biriken bir fondan her çalışana ne kadar ikramiye verileceğine karar vermek üzere toplandıkları bir deneyi ele alalım. Toplantıların birinde herkes grubun bütünü için en iyi genel dağılımı yaparken, bir yandan da şu veya da bu çalışan için mümkün olan en fazla ikramiyeyi koparmaya çalışıyordu.

Bu çelişen gündemler kolaylıkla gerilime yol açıyordu; toplantının sonunda herkes gergindi. Aynı amaçla toplanan başka bir grupta ise, herkes sonuçtan memnun kalmıştı.

Bu iki toplantı, Yale Üniversitesi'nden gönüllülerin ikramiye dağılımına karar vermek üzere gruplar halinde bir araya getirildiği artık klasikleşmiş bir çalışmada yapılan iş ortamı simülasyonlarıydı.[90] Her toplantıda katılımcılardan birinin aslında tecrübeli bir aktör olduğunu kimse bilmiyordu; bu aktörün gizli görevi grupların bazılarında çatışmacı ve moral bozucu, bazılarındaysa destekleyici ve moral yükseltici bir rol oynamaktı.

90 Takımlarda duyguların bulaşması hakkında, bkz Sigal Barsade, "The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior", *Administrative Science Quarterly* 47 (2002), s. 644–75.

Aktörün duyguları hangi yönü izlerse izlesin, peşinden gidiliyordu; grup üyelerinin kendi ruh hallerinde bu doğrultuda belirgin değişimler meydana geliyordu. Ancak ruh halinin neden değiştiğini hiçbirinin bilmediği anlaşılıyordu. İster istemez, bir ruh hali değişiminin döngüsüne girmişlerdi.

Bir grubun içindeki hisler, tüm grup üyelerinin bilgiyi işleme tarzlarını ve dolayısıyla aldıkları kararı etkileyebilir.[91] Bu da, bir grubun beraberce karara varırken, toplantı odasında söylenenlere ilaveten ortak duygulara da dikkat etmesinde yarar olduğuna işaret eder.

91 Grup içinde kurulan duygusal döngü, herkesin aynı dalga boyunda kalmasına yardımcı olur. Karar alıcı gruplarda, farklılıkları açıkça, patlamalardan korkmadan dile getirmeyi sağlayabilecek türdeki bağlantıyı güçlendirir. Gruptaki uyum, en geniş görüş yelpazesinin tam olarak dikkate alınıp en iyi kararların verilmesine olanak sağlar; tabii ki karşıt görüşlerin serbestçe dile getirilmesi koşuluyla. Kızışmış bir tartışma sırasında, insanların uyum sağlamak bir yana, başkalarının söylediklerine kulak vermesi bile zordur.

Bu yakınsama incelikli, amansız bir manyetizmanın; aile üyeleri, iş arkadaşları, dostlar gibi, herhangi bir yakın ilişki içindeki insanları etkisi altına alan, genel konularda benzer düşünce ve hislere doğru çeken bir gücün göstergesidir.

4 - Özgecilik İçgüdüsü

Princeton İlahiyat Semineri'nde bir akşamüstü, kırk öğrenci not alacakları kısa bir deneme vaazı vermek için bekliyordu. Öğrencilerin yarısına İncil'den rasgele konular verilmişti. Diğer yarısınaysa, (İncil'in Luka Kitabı'ndan) sözde daha "dindar" kişilerin ilgilenmediği yaralı bir adama durup yardım eden İyi Yürekli Samaryalı meseli verilmişti.

On beş dakikada bir, seminer öğrencilerinden biri vaazını vereceği başka bir binaya geçmek üzere arkadaşlarından ayrılıyordu. Hiçbiri özgecilik üzerine bir deneye katıldığını bilmiyordu.

Öbür binaya giden yol üzerindeki bir kapı eşiğinde yere yığılmış, bariz bir acıyla inleyen bir adama rastlıyorlardı. Kırk öğrenciden yirmi dördü, adamın acıklı inlemelerine aldırmadan geçip gitti. İyi Yürekli Samaryalı meselinden çıkarılabilecek dersler üzerine kafa yoran öğrencilerden durup yardım edenlerin oranı da, öteki gruptakilerden farklı değildi.[92]

92 Bir sosyal psikoloji klasiği olan İyi Yürekli Samaryalı deneyi konusunda, bkz J. M. Darley ve C. D. Batson, "From Jerusalem to Jericho", *Journal of Personality and Social Psychology* 27 (1973), s. 100–8. Bu çalışmaya, 1985'te yayımlanan *Vital Lies, Simple Truths* adlı kitabımda değinmiştim

Seminer öğrencileri için zaman önemliydi. Vaaza geç kaldıklarını düşünen on öğrenciden sadece biri durdu; yeterince zamanları olduğunu düşünen diğer on kişiden ise altısı yardım elini uzattı.

Özgecilikte rol oynayan birçok etken arasında kritik önem taşıyan biri, yardıma muhtaç kişiye dikkatini verecek kadar zaman ayırmaktan ibarettir; empati duygumuz, birine odaklanarak duygusal bir döngü oluşturduğumuz oranda güçlenir. İnsanların dikkat gösterme yetenekleri, istekleri ve ilgileri elbette ki farklıdır; annesinin dırdırına kulak asmayan asık suratlı bir yeniyetme, bir dakika sonra kız arkadaşıyla telefonda konuşurken tüm dikkatini verebilir. Vaazlarını vermek üzere acele eden seminer öğrencilerinin inleyen adama dikkat etmekte isteksiz ya da aciz görünmelerinin nedeni de, herhalde kendi düşüncelerine gömülüp telaş içinde koşmaları, bu yüzden yardım etmek bir yana, ona hiç aldırmamalarıydı.[93]

93 Telaşlı öğrencilerde de olduğu gibi, sosyal durumlar, uygun görünen duygusal bağlantı kurma derecesini, hatta bağlantının kurulup kurulmayacağını etkiler. Örneğin, ambülans görevlilerin de yaklaşmakta olduğunu gördüğümüzde, yardıma koşma ihtiyacını pek duymayız. En kolay bağlantıyı bize benzer görünen insanlarla kurduğumuz ve farklılıkları algıladıkça giderek bağlantımız zayıfladığı için de, bir dosta yardım elini uzatma olasılığımız, bir yabancıya kıyasla daha fazladır.

Dünyanın her yer yerinde kalabalık kent sokaklarında yürüyen insanların başka birini fark etmeye, selamlamaya ya da yardım eli uzatmaya daha az eğilimli olmalarının nedeni, "kentsel trans hali" denilen şeydir. Sosyologlar, kalabalık sokaklarda bu şekilde kendi içimize kapanmamızın, en azından çevremizdeki girdabın aşırı yüklü uyaranlarından korunma amaçlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu strateji ister istemez bir değiş tokuşu gerektirir: Dikkatimizi dağıtacak şeylerle birlikte, çevremizdekilerin acil ihtiyaçlarını da çevrim dışı bırakırız. Bir şairin dediği gibi, "sokağın gürültüsüne serseme dönmüş ve sağırlaşmış bir halde" karşı koyarız.

Ayrıca, toplumsal ayrımlar da gözlerimize bir perde indirir. Yaşadığımız kentin bir sokağında dilenen evsiz barksız bir bedbahta hiç bakmadan geçip gidebilir, birkaç adım sonra bir siyasal bildiriye imza toplayan iyi giyimli, girişken bir kadına seve seve kulak ve karşılık verebiliriz. (Tabii ki neye sempati duyduğumuza bağlı olarak, siyasal çağrıya kulak tıkayıp, evsiz barksız kişiyle de ilgilenebiliriz.) Kısacası, önceliklerimiz, sosyalleşme ve daha bir sürü sosyal-psikolojik etken, dikkatimizi ya da duygularımızı – dolayısıyla da empatimizi– yönlendirebilir veya kısıtlayabilir.

Sadece dikkat göstermek bile duygusal bir bağlantı kurmamızı sağlar. Dikkat gösterilmezse, empati de oluşmaz.

Dikkat Göstermenin Gerekli Olduğu Zamanlar

Şimdi de Princeton ilahiyat seminerindeki olayları, bir gün iş çıkışında Times Square metrosuna doğru ilerlerken o kalabalık saatte New York'ta yaşadığım bir olayla karşılaştıralım. Her zamanki gibi, bir sonraki trene yetişmek için acele eden bir insan seli beton merdivenlerden aşağı akıyordu.

Derken rahatsız edici bir şey gördüm: Merdivenlerin ortasında bir yerde hırpani kılıklı, bağrı açık bir adam, gözleri kapalı halde serilmiş, kıpırtısız yatıyordu.

Kimse bu durumun farkında değildi sanki. Bir an önce evlerine varma telaşı içindeki insanlar, adamın üstünden atlayarak merdivenlerden iniyorlardı.

Bense bu görüntü karşısında sarsılarak, sorunun ne olduğuna bakmak için durdum. Durduğum an, çok ilginç bir şey oldu. Diğer insanlar da durdu.

Neredeyse bir anda, adamın etrafında küçük bir ilgi halkası oluştu. Aynı anda kendiliğinden, yardımseverler harekete geçti; bir erkek, adama yiyecek bir şeyler almak için sosisçiye gitti, bir kadınsa bir şişe su almak için seğirtti. Bir başkası metro devriyesinden bir memur çağırdı, polis memuru da telsizle yardım istedi.

Birkaç dakika içinde adam hayata döndü; mutlu bir şekilde bir şeyler yiyor, çağrılan ambulansı bekliyordu. İspanyolca dışında bir dil bilmediğini, meteliksiz olduğunu ve açlıktan midesi kazınarak Manhattan sokaklarında dolaşıp durduğunu öğrendik. Metronun merdivenlerinde açlıktan bayılmıştı.

Farkı yaratan neydi? Birincisi, dikkatti. Görünen o ki sadece bir adamın derdini anlamak için durmakla, geçip gidenleri kentsel trans halinden çekip çıkarmış ve ona dikkat etmelerini sağlamıştım. Adamın içinde bulunduğu zor durumu kavrayınca da, yardım etmek üzere birlikte harekete geçmiştik.

İşten çıkıp eve dönen biz dürüst vatandaşlar, hiç kuşkusuz merdivenlerde yatan bu adam hakkında dile getirilmeyen varsayımların, birçok modern kent merkezinde olduğu gibi, maalesef New York'ta da sokaklarda yaşayan yüzlerce evsiz barksızın önünden geçip gitmenin yarattığı stereotiplerin etkisi altındaydık. Kentliler, birini böylesine muhtaç halde görmenin tedirginliğinden, dikkatlerini başka yöne çeviren bir refleksle kurtulmayı öğreniyorlar.

Bence kendi refleksimi değiştiren şey de, ruh ve sinir hastalıklarına bakan hastanelerin kapatılmasıyla kent sokaklarının nasıl psikiyatri koğuşlarına dönüştüğü hakkında, yakınlarda *New York Times*'da yazdığım bir makaleydi. Bu makale için, evsiz barksızlara yiyecek götüren, barınak sağlayan ve aralarındaki –şaşılacak kadar yüksek oranda– akıl hastasına şefkat gösteren bir sosyal yardım kurumunun elemanlarıyla birlikte, günlerce bir minibüste dolaştım. Hemen ardından da, evsiz barksız insanlara yeni bir gözle bakmaya başladım.

İyi Yürekli Samaryalı örneğini kullanan başka çalışmalarda, araştırmacıların bulgularına göre birine yardım etmek için duranlar, genellikle diğer kişinin zor durumda olduğunu görünce kendilerinin de

üzüntüye kapıldıklarını –ve empatili bir şefkat– duyduklarını belirtmişlerdi.[94] Kişi empati kuracak kadar durumun farkına vardığında, yardım elini uzatması olasılığı artıyordu.

94 İyi Yürekli Samaryalı ve yardım konusunda, bkz örneğin, C. Daniel Batson ve bşk., "Five Studies Testing Two New Egoistic Alternatives to the Empathy-Altruism Hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology* 55 (1988), s. 52–57.

Yalnızca birinin yardım elini uzattığını duymak bile, moral verici sıcak bir duyguya yol açarak eşsiz bir etki yaratabilir. Psikologlar, bir başkasının iyiliğine tanık olmanın verdiği iç sıcaklığını betimlemek için "yücelik" terimini kullanırlar. Kendiliğinden bir cesaret, hoşgörü ya da şefkat edimine tanık olan insanlar her defasında yücelik hissinden söz ediyorlar. Çoğu kişi duygulandığını, hatta heyecanlandığını fark ediyor.

Yücelik hissi veren davranışlar arasında en sık sözü edilenler, yoksullara ya da hastalara yapılan yardım ya da zor durumdaki insanlara gösterilen ilgidir. Ancak bu iyiliklerin bütün bir aileyi evinde barındırmak kadar zorlayıcı, ya da Kalküta'daki yoksullara yardım eden Rahibe Teresa kadar özgeci olması gerekmez. Basit bir düşüncelilik bile bir parça yücelik hissi verebilir. Örneğin, Japonya'da yapılan bir çalışmada, insanlar –örneğin, sert görünümlü bir çete üyesinin trende yerini yaşlı birine verdiğini görünce– kalplerinin sıcak duygularla dolduğu "*kandou*" anlarını anlatmakta hiç zorlanmamışlardı.[95]

95 İngilizcede, Asya dillerindeki *kandou*'nun anlamını taşıyan bir sözcük yoktur. Örneğin Sanskritçede, *mudita* sözcüğünün anlamı, "bir başkasının yaptığı ya da gördüğü iyilikten zevk duymak"tır. Fakat İngilizce, *mudita*'nın tam karşıtı olan *Schadenfreude*'yi (orj. Alm.) kolayca benimsemiştir. Bkz ayrıca Tania Singer ve bşk., "Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain", *Science*, 303 (2004) s. 1157–62.

Araştırmalar, bu yücelik hissinin bulaşıcı olabileceğini göstermektedir. Kişinin tanık olduğu bir iyilik, kendi içinde de aynısını yapma dürtüsünü uyandırır. Dünyanın her yanında efsanelerin, cesaret göstererek başkalarının hayatını kurtaran insanlarla dolu olmasının bir nedeni de bu sosyal yararlar olabilir. Psikologların tahminine göre, bu tür iyiliklerle ilgili bir öykü –canlı bir şekilde anlatıldığında– iyilik ediminin kendisine tanık olmakla aynı duygusal etkiyi yaratmaktadır. [96] Haz duygusunun bulaşıcı olabilmesi de, alt yoldan geçtiğini gösterir.

96 Bkz Jonathan D. Haidt ve Corey L. M. Keyes, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well Lived* (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 2003).

İnce Ayar

Brezilya'ya oğlumla yaptığım beş günlük bir ziyaret sırasında, tanıştığımız insanların günden güne daha cana yakın davrandıklarını fark etmiştik. Etkileyici bir değişimdi bu.

İlk başlarda, tanıştığımız Brezilyalıların genelde mesafeli ya da ihtiyatlı olduklarını seziyorduk. Fakat üçüncü güne kalmadan, gözle görülür şekilde daha sıcak bir tavırla karşılaştık.

Dördüncü gün bu tavır her yerde karşımıza çıktı. Ziyaretimizin sonunda ise, havaalanında insanlardan kucaklaşarak ayrıldık.

Değişmiş olan Brezilyalı insanlar mıydı? Tabii ki hayır. Eriyip giden şey, yabancı bir kültürde birer *gringo* olmanın yarattığı kendi gerginliğimizdi. Savunmaya geçerek ihtiyatlı davranmamız, ilk başlarda Brezilyalıların açık, dost canlısı tavrına karşı bizi kapatmış, belki onlara da mesafeli durmaları için işaret göndermişti.

Yolculuğun başlangıcında zihnimiz –kanal frekansının biraz dışındaki bir sinyale ayarlanmış bir radyo gibi– karşılaştığımız insanların cana yakınlığını algılayamayacak kadar meşguldü. Gevşeyip kendimizi çevremizdeki insanların frekansına ayarladıkça, sanki doğru kanalı bulmuş gibi, zaten var olan o sıcaklığı görmüştük. Gergin olduğumuzda ya da zihnimiz meşgulken, birinin gözündeki pırıltıyı, bir gülümseme emaresini ya da sesindeki sıcaklığı kaydedemeyiz; oysa bunların hepsi dostluk mesajları gönderen önemli kanallardır.

Bu dinamiğin teknik açıklaması, dikkatin kendi sınırlarına ışık tutar. Belirli bir anda gördüklerimizin ne kadarını dikkate alabileceğimizi tanımlayan bir bilişsel bilim terimi olan işleyen bellek, prefrontal kortekste, yani üst yolun kalesinde ikamet eder. Bu devre, bir etkileşimin sahne arkasındaki işlerini yönettiğinden, dikkat tahsisinde önemli bir rol oynar. Örneğin, gelen sinyalleri kaydedip tepkimizi ona göre ayarlarken bile, ne söyleneceğini ya da yapılacağını belirlemek için belleği tarar.

Sinyaller yoğunlaştıkça, çok sayıdaki talep dikkat kapasitemizi gitgide daha fazla zorlar. Amigdaladan gelen endişe sinyalleri, prefrontal korteksin kilit bölgelerini kaplar ve dikkatimizi ilgilenmekte olduğumuz herhangi bir başka şeyden çelen bir zihinsel meşguliyet şeklinde kendini gösterir. Endişe, dikkati fazlasıyla zorlar; sadece gergin bir *gringo* olmak bile bu zorlama için yeterlidir.

Belli bir türün üyeleri arasındaki pürüzsüz iletişimi destekleyen doğa, beyni daha iyi bir uyum için –bazen anında– ayarlar. Örneğin, bazı balıklar kur yaparken, dişinin beyni erkeğin çağrısının frekanslarını daha iyi algılayabilmek için işitsel devrelerini geçici olarak yeniden biçimlendirecek hormonları salgılar.[97]

97 Balık beyni hakkında, bkz Joseph Sisneros ve bşk., "Steroid-Dependent Auditory Plasticity Leads to Adaptive Coupling of Sender and Receiver", *Science* 305 (2004), s. 404–7.

Buna benzer bir şey, annesinin yaklaştığını fark eden iki aylık bir bebekte de görülebilir: İçgüdüsel olarak sessizleşir, soluması biraz yavaşlar, annesine doğru dönerek yüzüne bakar, gözlerine veya ağzına odaklanır ve kulaklarını ondan gelen herhangi bir sese yönlendirir; bu arada araştırmacıların "kaşlar çatık-çene düşük" dedikleri bir ifadeye bürünür. Bu hareketlerin her biri bebeğin algısal yeteneğini artırarak annesinin söylediği veya yaptığı şeye odaklanmasını sağlar.[98]

98 Bebek kendini yorgun ya da üzgün hissediyorsa, tam tersini yaparak, algısal sistemlerini kapatacak şekilde hareket eder, bir yandan da sakinleşmek için kucaklanmayı ya da okşanmayı bekleyerek iki büklüm olur. Bkz Colwyn Trevarthen, "The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating", yay. haz. Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge* içinde (New York: Cambridge University Press, 1993) s. 121–73.

Dikkatimiz keskinleştikçe, ötekinin iç halini –daha çabuk ve daha incelikli ipuçlarına dayanarak, üstelik daha belirsiz koşullar altında– daha iyi sezeriz. Aksine, endişe düzeyimiz ne kadar yüksekse, o kadar az empati gösterebiliriz.

Kısacası, ne şekilde olursa olsun kendi içine gömülmek, şefkat bir yana, empatiyi öldürür. Kendimize odaklandığımızda, sorunlarımız ve zihnimizi meşgul eden şeyler hızla büyürken dünyamız daralır. Başkalarına odaklandığımızdaysa, dünyamız genişler. Kendi sorunlarımız zihnimizin

kenarlarına itilerek daha küçük görünür ve bağlantı kurma ya da şefkat gösterme kapasitemizi artırırız.

İçgüdüsel Şefkat

• Bir koşum takımıyla havada asılı tutulan bir laboratuar faresi cıyaklayıp çırpınmaktadır. Tehlike altındaki fareyi gören bir kafes arkadaşı da huzursuz olur ve kurbanı sağ salim yere indirecek bir manivelaya basarak yardım etmeyi başarır.

• Altı makak maymunu, yiyecek almak için zincirleri çekmeye alıştırılmıştır. Bir noktada, gözler önündeki yedinci bir maymuna, ötekilerin yiyecek için her zincire asılışında canını acıtan bir şok verilir. Şoka maruz kalan maymunun acısını gören makaklardan dördü, kendilerine daha az yiyecek getiren ama öteki maymuna şok vermeyen başka bir zinciri çekmeye başlar. Ötekinin şoka uğramasını engellemek için, diğer iki maymundan biri dört gün, biri de on iki gün boyunca aç kalma pahasına zincirlere asılmayı bırakır.

• Neredeyse doğdukları andan itibaren, başka bir bebeğin endişe içinde ağladığını gören ya da duyan bebekler kendileri de endişelenmiş gibi ağlamaya başlarlar. Ama kendi ağlamalarının bir ses kaydını dinlediklerinde nadiren ağlarlar. Yaklaşık on dördüncü aylarından itibaren, başka birinin ağladığını duyan bebekler kendileri de ağlamakla kalmayıp, ötekinin sıkıntısını bir şekilde gidermeye çalışırlar. Yürümeye yeni başlamış bebekler büyüdükçe, daha az ağlayıp daha çok yardım etmeye çalışırlar.

Laboratuar fareleri, maymunlar ve bebekler, dikkatlerini başka birinin sıkıntısına çeken, kendilerinde de benzer sıkıntılı duyguları tetikleyen ve onları yardım etmeye yönelten otomatik bir itkiyi paylaşırlar. Aynı tepkinin çok farklı türlerde görülmesine yol açan nedir? Yanıtı basit: Doğa işe yarayan her şeyi tekrar tekrar kullanmak üzere muhafaza eder.

Beynin tasarımında, kazanan özellikler türler tarafından paylaşılır. İnsanlar, başta primatlar olmak üzere, diğer memelilerde de bulunan değeri kanıtlanmış muazzam sinirsel mimari sistemlerine sahiptirler. Paylaşılan sıkıntıyla birleşen yardım etme itkisi açısından türler arasındaki bu benzerlik, beyinlerinde birbirine benzer bir dizi temel sinir devresi

olduğunu gösterir. Memelilerin tam tersine, kendi yavrularını bile yiyen sürüngenler, en küçük bir empati belirtisi göstermezler.

İnsanlar muhtaç birini görmezlikten de gelebilirler, ancak bu katı kalplilik daha esaslı, otomatik bir itki olan, zor durumdaki birine yardım etme isteğini bastırma amaçlı gibidir. Bilimsel gözlemler, insan beyninde donanımı kurulmuş olan –kuşkusuz ayna sinir hücrelerini de içeren– ve acı çeken birini gördüğümüzde devreye girerek onun duygularını hemen paylaşmamızı sağlayan bir tepki sistemine işaret etmektedir. Başkalarının duygularını ne kadar paylaşırsak, onlara yardım etme isteğimiz de o kadar artar.

Bu şefkat gösterme içgüdüsünün –"üreme başarısı"na, yani bir canlının yavrularından kaçının kendileri de üreyecek şekilde hayatta kaldığına bakılarak belirlenen– evrimsel uyum açısından bazı yararları olduğu ileri sürülebilir. Bir yüzyılı aşkın bir süre önce Charles Darwin, şefkat göstermenin öncülü olan empatinin, Doğa'nın alet çantasındaki güçlü bir sağ kalım aracı olduğunu öne sürmüştü.[99] Empati sosyalleşmeyi kolaylaştırır ve biz insanlar, sosyal hayvanların en üstünüyüz. Yeni düşünce tarzına göre sosyalleşme yeteneğimiz, primatlardan bu yana türümüzün birincil sağ kalım stratejisi olmuştur.

99 Evrimde ve türler arasında empati üzerine, bkz Charles Darwin, *The Descent of Man* (1872; Princeton: Princeton University Press, 1998).

Cana yakınlığın faydası bugün, görece az sayıda bebeğin çocuk sahibi olacak kadar uzun süre hayatta kaldığı bir dönemi, insanlığın tarih öncesini andıran bir dişe diş-göze göz dünyasında barınan primatların yaşamında görülebilir. Karayipler'in ücra bir adası olan Cayo Santiago'da yaşayan, hepsi de yerlisi oldukları Hindistan'dan 1950'lerde nakledilmiş tek bir gruptan türeyen 1000 kadar maymunu ele alalım. Bu al yanaklı makaklar, küçük gruplar halinde yaşıyorlar. Ergenlik çağına girdiklerinde, dişiler grupta kalırken erkekler başka bir grupta kendilerine yer bulmak için ayrılıyorlar.

Bu geçiş, ciddi tehlikelere gebe: Genç erkeklerin % 20 kadarı, yabancı bir gruba girmeye çalıştıkları sırada çıkan kavgalarda ölüyor. Bilim insanları 100 ergen makaktan omurilik sıvı örnekleri aldıklarında, en girişken maymunların en düşük stres hormonu düzeylerine ve daha güçlü bir bağışıklık işlevine sahip olduğunu gördüler. En önemlisi, yeni gruptaki

maymunlara yaklaşma, onlarla dostluk kurma ya da boy ölçüşme yetenekleri mükemmeldi. Daha girgin olan bu genç maymunlar, sağ kalma olasılığı en yüksek olanlardı.[100]

100 S. E. Shelton ve bşk., “Aggression, Fear and Cortisol in Young Rhesus Monkeys”, *Psychoneuroendocrinology* 22, sus. 2 (1997), s. S198.

Primatlarla ilgili bir diğer veri kaynağı da, Kenya’daki Kilimanjaro Dağı yakınlarında yaşayan Habeş maymunları, yani vahşi babunlardır. Bu maymunların yavruları büyük tehlikelere maruz kalıyor: İyi bir yılda yavruların % 10 kadarı ölüyor; kötü zamanlarda ise ölüm oranı % 35’e kadar çıkabiliyor. Ancak biyologlar ana babunları gözlemlediklerinde, en dost canlısı olanların –diğer dişi babunları tımar etmeye ya da onlarla sosyalleşmeye en çok zaman ayıranların– sağ kalma olasılığı en yüksek yavrulara sahip olduğunu gördüler.

Biyologlar, bir annenin cana yakınlığının iki nedenden dolayı yavrularının hayatta kalmasına katkıda bulunabileceğini belirtiyorlar. Birinci neden, bu maymunların yavrularını tacizden korumak, ya da daha iyi yiyecek ve barınak bulmak için birbirine yardım edebilen, kaynaşmış bir grubun üyeleri olmalarıdır. İkincisi, anneler birbirlerini ne kadar çok tımar ederlerse, rahat ve sağlıklı olma eğilimlerinin o kadar artmasıdır. Girgin babunlar daha iyi annelik yaparlar.[101]

101 Girgin babunlar hakkında, bkz J. B. Silk ve bşk., “Social Bonds of Female Baboons Enhance Infant Survival”, *Science* 302 (2003), s. 1231–34.

Başkalarına yakınlaşmamızı sağlayan doğal çekim gücünün kökeni, insan beynini biçimlendiren kıtlık koşullarına uzanıyor olabilir. Grup üyeliğinin zor zamanlarda sağ kalma olasılığını nasıl artırabileceğini ve kıt kaynaklar için bir grupla rekabet eden yalnız bir birey olmanın nasıl ölümcül bir dezavantaj olabileceğini kolaylıkla tahmin edebiliriz.

Sağ kalım değeri bu kadar güçlü olan bir özellik, zamanla beynin devrelerini biçimlendirebilir, çünkü genlerin gelecek kuşaklara aktarılmasında en etkili olduğu kanıtlanan herhangi bir özellik, genetik havuzda gitgide baskın hale gelir.

Girginlik tarih öncesinde insanlara kazançlı bir strateji sunmuşsa, sosyal yaşamın işleyişine aracı olan beyin sistemleri de aynısını yapmıştır.[102]

Temel bağlantı unsuru olan empati eğilimimizin bu kadar güçlü olmasına şaşmamalıyız.

102 İnsanlarda bunca büyük ve zeki bir beynin gelişmesini neyin sağladığına ilişkin daha önceki düşünceler, aletleri tutma ve yapma yeteneğimiz üzerinde durmuştur. Son onyıllarda ise sosyalleşmiş bir yaşamın sağ kalım –ve ebeveynlik çağına kadar hayatta kalacak çocuklar yetiştirme– açısından yararlılığı, daha fazla taraftar çekmektedir.

Yeryüzündeki Bir Melek

Kafa kafaya bir çarpışma sonucu, kadının arabası kâğıt gibi buruşmuştu. Sağ bacağında iki kırık kemikle enkazın içinde sıkışıp kalmış, şok geçirmiş, acı ve çaresizlik içinde öylece yatıyordu.

Derken, kaza mahallinden geçen –adını hiç öğrenemeyeceği– bir adam yanında diz çöküp üzerine eğilmişti. Acil yardım ekibi kadını arabadan çıkarmaya çalışırken, adam elini tutup onu teskin etmeye çalışmıştı. Kadının tüm acı ve kaygısına karşın, sakinleşmesine yardımcı olmuştu.

Kadının daha sonraki kendi ifadesiyle, “O benim yeryüzündeki meleğimdi.”[103]

103 Stephen Hill, “Storyteller, Recovering from Head-on Crash, Cites ‘Miracle of Mother’s Day,’ ” *Daily Hampshire Gazette*, 11 Mayıs 2005, s. B1.

O “meleği” kazazedeyi teskin etmek üzere yanında diz çökmeye iten hisleri hiçbir zaman tam olarak bilemeyeceğiz. Ancak bu tür bir şefkatin, empati denen o ilk hayati adımdan başladığını biliyoruz.

Empati, duyguların bir ölçüde paylaşılmasını gerektirir; başka birinin iç dünyasını gerçekten anlamanın ön koşuludur bu.[104] Ayna sinir hücreleri, bir sinirbilimcinin söylediği gibi, “size empatinin zenginliğini veren, birinin çektiği acıyı görmenin sizin de canınızı acıtmasını sağlayan temel mekanizmadır.”[105]

104 Empatinin duyguların paylaşılmasını gerektirdiği görüşü, psikolojide uzun bir geçmişe sahiptir. İlk kuramcılardan biri olan William McDougall, 1908’de, “sempati” sırasında ilk kişinin fiziksel halinin ikinci kişide uyandırıldığını öne sürmüştü. 80 yıl sonra Leslie Brothers, bir başkasının duygusunu anlayabilmek için aynı duyguyu bir ölçüde hissetmemiz gerektiğine işaret etti. 1992’de ise Robert Levenson ve Anna Reuf, duygusal bir tartışma yaşayan eşlerde bir nabız uyuşması olduğunu bildirirken, bu fizyolojik benzerliğin empatinin bir temeli olabileceğini ima ettiler.

105 Bu sinirbilimci Hollanda'daki Groningen Üniversitesi'nden Christian Keysers'tir ve sözlerinden alıntı Greg Miller'ın, "New Neurons Strive to Fit In" adlı makalesinde yapılmıştır, *Science* 311 (2005), s. 938–40.

Oyunculuk eğitimi için ünlü Metod'u geliştiren Rusyalı Konstantin Stanislavski, rolünü "yaşayan" bir aktörün, şimdiki zamanda güçlü bir hissi çağrıştırmak için geçmişteki duygusal anılarını canlandırabileceğini görmüştü. Ancak Stanislavski'nin öğretisine göre, bu anıların ille de kendi deneyimlerimizle sınırlı kalması gerekmiyordu. Bir aktör biraz empatiyle başkalarının duygularından da yararlanabilirdi. Bu efsanevi oyunculuk eğitmeninin öğütlediği gibi, "Başkalarını inceleyerek onlara duygusal olarak mümkün mertebe yaklaşmamız gerekir, ta ki onlara duyduğumuz sempati kendi hislerimiz haline gelinceye kadar."[106]

106 Constantin Stanislavski'den yapılan alıntının kaynağı: Jonathan Cott, *On a Sea of Memory* (New York: Random House, 2005), s. 138.

Stanislavski'nin öğüdü ileri görüşlüydü. Gerçekten de, beyin görüntüleme çalışmaları, "Nasılsın?" sorusunu yanıtlarken, genelde "*O* nasıl?" diye sorduğumuz sırada hareketlenen sinir devrelerini etkinleştirdiğimizi ortaya çıkarmaktadır. Beyin, kendimizin ve bir başkasının hislerini duyumsadığımız sırada neredeyse aynı davranışı sergiler.[107]

107 Kendimizin ve başkalarının hisleriyle ilgili sinir şebekesine şu makalede değinilmiştir: Kevin Ochsner ve bşk., "Reflecting upon Feelings: An fMRI Study of Neural Systems Supporting the Attribution of Emotion to Self and Other", *Journal of Cognitive Neuroscience* 16 (2004), s. 1746–72.

İnsanlardan birinin yüzündeki mutluluk, korku ya da tiksinti ifadesini taklit etmeleri istendiğinde, bu taklit, söz konusu kişiyi sadece gözlemledikleri (veya aynı duyguyu kendiliğinden yaşadıkları) sırada harekete geçen aynı devreleri etkinleştirir. Stanislavski'nin de anladığı gibi, empati bilinçli olduğunda bu devreler daha da canlanırlar.[108] Başka birinin içinden geçen bir duyguyu fark ettiğimiz zaman, tam anlamıyla birlikte olduğumuzu hissederiz. Çabamız arttıkça ya da ifade edilen duygular yoğunlaştıkça, onları kendi içimizde daha güçlü duyumsarız.

108 Bir duyguyu gözlemleme ya da taklit etme sırasında etkin olan şebeke konusunda, bkz Laurie Carr ve bşk., "Neural Mechanisms of Empathy in Humans: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, no. 9 (2003), s. 5497–502. Etkinleşen alanlar: premotor korteks, alt frontal korteks ve ön insula, sağ amigdala (salt gözlem sırasındakine kıyasla taklit sırasındaki etkinlik düzeyleri anlamlı bir artış göstermiştir).

Almanca bir sözcük olan ve İngilizceye yeni türetilmiş “empati” sözcüğü olarak ilk kez 1909’da aktarılan *Einfühlung*’un daha kelimesi kelimesine çevirisinin “içinde hissetmek” olması aydınlatıcıdır; öteki kişinin hislerinin içsel bir taklidini ima eder.[109] “Empati” sözcüğünü İngilizceye ithal eden Theodore Lipps’in deyişiyle, “İp üstündeki bir sirk cambazını izlerken, kendimi onun içinde hissederim.” Öteki kişinin duygularını sanki kendi bedenimizin içinde yaşıyormuş gibi oluruz. Aslında yaşarız da: Sinirbilimcilere göre, kişinin ayna sinir hücresi sistemleri ne kadar etkinse, empatisi de o kadar güçlüdür.

109 *Einfühlung* için, bkz Theodore Liss alıntısı, Vittorio Gallese, “The ‘Shared Manifold’ Hypothesis: From Mirror Neurons to Empathy” içinde, *Journal of Consciousness Studies* 8, no. 5–7 (2001), s. 33–50.

Günümüz psikolojisinde, “empati” sözcüğü üç ayrı anlamda kullanılmaktadır: Öteki kişinin hislerini *bilmek*; o kişinin hissettiği şeyi *hissetmek*; ve ötekinin sıkıntısına *şefkatle karşılık vermek*. Bu üç empati çeşidi 1-2-3 şeklinde bir ardışıklığı betimler: Seni fark ediyorum, duygunu paylaşıyorum ve bu yüzden sana yardım etmek için harekete geçiyorum.

Stephanie Preston ve Frans de Waal’ın kişilerarası algılamayla eylemi birbirine bağlayan önemli bir kuramda gözlemledikleri gibi, bunların üçü de başka birine uyum sağlarken beynimizin nasıl işlediği hakkında sinirbilimin öğrendikleriyle gayet iyi uyuşmaktadır.[110] Bu iki bilim insanı, söz konusu savı ileri sürmeye en uygun kişilerdir. Preston, insanların empati duygusunu incelerken sosyal sinirbilim yöntemlerini kullanarak öncülük yapmış; Yerkes Primat Merkezi’nde Yaşayan Bağlantılar direktörü olan de Waal ise, kırk yıl boyunca sistematik primat gözlemlerinden insan davranışı konusunda dersler çıkarmıştır.

110 Empati ve beyin konusunda, bkz Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, “Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases”, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 1–20.

Preston’la de Waal, bir empati anında hem duygularımızın hem de düşüncelerimizin öteki kişiyle aynı doğrultuda ilerlemeye hazırlandığını savunuyorlar. Korkuya kapılan birinin çığlığını duyduğumuzda, kendiliğinden onu korkutanın ne olabileceğini düşünürüz. Bilişsel bir açıdan, zihinsel bir “temsil”i, yani ötekinin durumuyla ilgili bir imgeler, çağrışımlar, düşünceler kümesini paylaşırız.

Empatiden eyleme doğru hareket, ayna sinir hücrelerinden geçer; empati görünürde duygu bulaşmasından kaynaklanır ve dolayısıyla da onun sinirsel mekanizmalarını paylaşır. Temel empati duygusu, uzmanlaşmış bir beyin alanına dayalı olmaktan ziyade, neyle empati kurduğumuza bağlı olarak pek çok alanı içerir. Öteki kişinin deneyimini paylaşmak için kendimizi onun yerine koyarız.

Preston'ın bulgularına göre, kişi hayatındaki en mutlu anlardan birini aklına getirdiğinde, sonra da en yakın arkadaşlarından birinin yaşadığı benzer bir anı hayal ettiğinde, beyni bu iki zihinsel işlem için neredeyse aynı devreleri etkinleştirir.[111] Diğer bir deyişle, başka birinin yaşadığı deneyimleri anlamak –empati göstermek– için, kendi deneyimimiz sırasında da faal olan aynı beyin donanımını kullanırız.[112]

111 Gelgelelim, bu benzerlik her zaman empatinin göstergesi değildir. Ölçüm aletlerimizin halihazırdaki çözünürlüğü, iki farklı sinirsel kaynaktan gelen mutluluğu benzer göstermiş olabilir.

112 Empatide devreye giren beyin şebekesi konusunda, bkz Stephanie D. Preston ve bşk., "Functional Neuroanatomy of Emotional Imagery: PET of Personal and Hypothetical Experiences", *Journal of Cognitive Neuroscience: April Supplement*, 126.

Her türlü iletişim, gönderici için önemli olanın alıcı için de önemli olmasını gerektirir. Düşünceler gibi hisleri de paylaşan iki beyin, gündemdeki meseleyi daha anlamlı bir şekilde açıklamak için zaman ve sözcük israfına gerek kalmadan, her ikisinin de anında aynı sayfayı okumasını sağlayan bir stenografi kullanır.[113]

113 Teknik bağlamda, bu sinirsel stenografi bilgiyi hem işlemek, hem de saklamak için gereken alanda "hesaplama açısından verimli"dir. Preston ve de Waal, "Empathy."

Yansıtma, birisini algılama şeklimiz otomatik olarak kendi beynimizde onun yapmakta veya ifade etmekte olduğu şey hakkında bir imge ya da sezgiyi harekete geçirdiği zaman gerçekleşir.[114] Onun zihnindeki şey, bizim zihnimizi meşgul eder. Öteki kişinin içinden geçenleri bu içsel mesajlara dayanarak sezeriz. Sonuçta, bir gülümseme ya da göz kırpma, dik bir bakış ya da kaş çatma, ötekinin aklından geçenler hakkında bir ipucu olmaktan başka ne "anlam" ifade eder ki?

114 Sezgi konusunda, bkz Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens* (New York: Harcourt, 2000).

Kadim Bir Tartışma

Günümüzde çoğu kişi, 17. yüzyıl felsefecisi Thomas Hobbes'u şu iddiasıyla hatırlar: Güçlü bir devlet olmadan, doğal halimizdeki yaşam, "çirkin, kaba ve kısa"dır, herkesin herkese karşı bir savaşıdır. Bu katı ve kuşkucu görüşüne karşın, Hobbes'un yumuşak bir yanı da vardı.

Bir gün Londra sokaklarında yürürken, dilenmekte olan yaşlı, hastalıklı bir adam görünce duygulanan Hobbes, ona hemen cömert bir sadaka vermişti.

Muhtaç olanlara yardım etmekle ilgili herhangi bir dini hüküm ya da felsefi ilke olmasaydı, aynı şeyi yapıp yapmayacağını soran bir dostunu, yine de yardım ederdim, diye yanıtlamıştı. Açıklaması şöyleydi: Adamın içler acısı halini görünce kendisi de acı duyduğundan, sadaka vermek dilencinin ıstırabını kısmen gidereceği gibi, "beni de rahatlatır."[115]

115 Hobbes için, bkz J. Aubrey, *Brief Lives, Chiefly of Contemporaries, set down by John Aubrey, Between the years 1669 and 1696*, yay. haz., A. Clark (London: Clarendon Press, 1898), cilt 1.

Bu öykü, başkalarının ıstırabını dindirmekte bir miktar kendi çıkarımız da olduğunu ima ediyor. Modern ekonomi kuramının bir ekolü, Hobbes'un izinden giderek, insanların bağışta bulunmalarının bir nedeninin, bundan yararlananların ferahlayışını düşünmekten ya da sempatiye dayalı kendi üzüntülerini hafifletmekten aldıkları zevk olduğunu öne sürmektedir.

Bu kuramın daha sonraki versiyonları özgecilik edimlerini öz-çıkarcılığın gizli biçimlerine indirgemeye çalışmıştır.[116] Bir versiyona göre, şefkatin altında, yükümlülükleri devşirerek ya da kendisini taşıyan yakın akrabaları kollayarak gelecek kuşaklara aktarılma şansını azamiye çıkarmaya çalışan bir "bencil gen" yatar.[117] Bu tür açıklamalar özel durumlarda yeterli olabilir.

116 "Herkes kendi bacağından asılır"ın daha yumuşak bir versiyonu, "bırakınız yapsınlar" tarzı bir ekonomik sistemde servetin yaratılmasını savunmuş olan 18. yüzyıl İngiliz filozofu Adam Smith tarafından öne sürülmüştür. Smith, bireysel öz-çıkarın adil piyasalar üreteceğine güvenmemizi istemiştir; serbest piyasa sisteminin altında yatan ekonomik varsayımlardan biridir bu. Hobbes da, Smith de, günümüzde insan davranışlarının itici gücünü çözümlemeye yönelik girişimlerde, özellikle de salt öz-çıkarı destekleyenler tarafından sıklıkla anılmışlardır; Hobbes acımasız sözleriyle, Smith ise akılcılığıyla.

117 Stephanie D. Preston ve Frans de Waal, "The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals", yay. haz. S. Post ve bşk., *Altruism and Altruistic Love: Science,*

Philosophy, and Religion in Dialogue içinde (New York: Oxford University Press, 2002), bencil/özgeci ayrımının, pek çok davranışı teknik bakımdan "bencil" olarak yorumlayabilecek evrimsel bir bakış açısından konuyla ilgisiz olduğunu savunuyorlar.

Bir başka bakış açısı ise daha yakın –ve evrensel– bir açıklama sunmaktadır: Hobbes'dan uzun zaman önce, MÖ üçüncü yüzyılda Çinli bilge Mençyus'un (Meng Ke) yazdığı gibi, "Her insan başkalarının ıstırabını görmeye katlanamayan bir zihne sahiptir."[118]

118 Mençyus alıntısının kaynağı: Frans de Waal, *The Ape and the Sushi Master: Cultural Reflections by a Primatologist* (New York: Basic Books-Perseus, 2001), s. 256. Mençyus'un önermesine göre, bir çocuğun kuyuya düşmek üzere olduğunu gören kişide yardım etme itkisi uyanır.

Yüzyıllar öncesine dayanan bu tartışmaya eksik verileri ekleyen sinirbilim, artık Mençyus'un görüşünü desteklemektedir. Zor durumda olan birini gördüğümüzde, beynimizde benzeri devreler yankılanır ve şefkatin başlangıcı haline gelen bir tür empatik rezonans donanımı kurulmuş olur. Bir bebeğin ağlaması, annesiyle babasının beyinlerinde büyük oranda aynı şekilde yankılanır, bu da otomatik olarak onları bebeklerinin sıkıntısını giderecek bir şeyler yapmak üzere harekete geçirir.

Beynimiz daha en başından iyiliğe ayarlanmıştır. Otomatik olarak dehşet içinde bağıran bir çocuğun yardımına koşarız; otomatik olarak gülümseyen bir bebeği kucaklamak isteriz. Bu tür duygusal itkiler "çok güçlü"dür: İçimizde önceden tasarlanmamış, ani tepkilere yol açarlar. Empatiden eyleme doğru bu akışın böylesine hızlı ve otomatik olarak gerçekleşmesi, tam da bu ardışıklığa adanmış devrelerin varlığını işaret eder. Sıkıntı hissi, yardım etme itkisini uyandırır.

Acı bir çığlık duymamız, beynimizin bu tür acıyı tanıyan bölümleriyle birlikte premotor korteksi de etkinleştirir; harekete geçmeye hazırlandığımızı gösteren bir işarettir bu. Benzer şekilde, kederli bir sesle mutsuz bir öykü anlatan birini dinlememiz, hareketleri yöneten motor korteksle birlikte amigdalayı ve hüzünle ilgili devreleri de etkinleştirir.[119] Daha sonra bu paylaşılan hal, tepkimizi hazırladığımız yer olan beynin motor alanına gerekli eylem için işaret gönderir. İlk algımız bizi eyleme hazırlar: Görmek, yapmaya hazır hale getirir.[120]

119 Jean Decety ve Thierry Chaminade, "Neural Correlates of Feeling Sympathy", *Neuropsychologia* 41 (2003), s. 127–38.

[120] Ap Dijksterhuis ve John A. Bargh, “The Perception-Behavior Expressway: Automatic Effects of Social Perception on Social Behavior”, *Advances in Experimental Social Psychology* 33 (2001), s. 1–40.

Algılama ve eylemle ilgili sinir ağları, beynin dilinde ortak bir kodlamayı paylaşırlar. Bu paylaşılan kodlama, algıladığımız herhangi bir şeyin neredeyse anında uygun tepkiye yol açmasını sağlar. Duygusal bir ifadeyi görmek, bir ses tonunu duymak, ya da dikkatimizi belli bir konuya yönlendirmiş olmak, anında o mesajın işaret ettiği sinir hücrelerini ateşler.

Bu ortak kodlama, bilim insanlarının hâlâ büyük saygı duydukları bilimsel bir tezi 1872 gibi erken bir tarihte yazan Darwin tarafından öngörülmüştür.[121] Darwin empatiden bir sağ kalım etkeni olarak bahsetmiş olsa da, onun evrim kuramlarının halk arasında yanlış okunması, (Tennysson’un güçsüzlerin amansızca elenmesinden söz ederken kullandığı ifadeyle) “dişleri ve pençesi kanlı doğa”nın vurgulanmasına yol açmıştır; açgözlülüğü haklı göstermek için evrim düşüncesini çarpıtan “sosyal Darwinciler” tarafından desteklenmiş bir fikirdir bu.

[121] Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Paul Ekman’ın yorumuyla (1872; New York: Oxford University Press, 1998).

Darwin, her duyguyu belirli bir şekilde davranmaya yönelten bir eğilim olarak görmüştür: Korku, donup kalmaya ya da kaçmaya; öfke, savaşmaya; neşe, kucaklamaya, vb. Beyin görüntüleme çalışmaları artık onun sinirsel düzeyde haklı olduğunu göstermektedir. *Herhangi* bir duyguyu hissetmek, o konuda harekete geçme arzusunu uyandırır.

Alt yol, his-eylem bağlantısını kişilerarası hale getirir. Örneğin, yalnızca beden hareketleri veya duruşuyla da olsa korkusunu ifade eden birini gördüğümüzde, kendi beynimiz korkuyla ilgili devreleri etkinleştirir. Bu ani bulaşmayla birlikte, korkulu eylemlere hazırlanan beyin alanları da hareketlenir. Öfke, neşe, üzüntü, vb. her duyguda aynı şey olur. Demek ki, duygu bulaşması yalnızca hisleri yaymakla kalmayıp, beyni otomatik olarak uygun eyleme de hazırlamaktadır.

Doğanın yazısız kuralına göre, bir biyolojik sistem asgari miktarda enerji kullanmalıdır. Burada beyin o verimliliği, bir eylemi hem algılarken hem icra ederken aynı sinir hücrelerini ateşleyerek sağlar. Bu tasarruf beyinler arasında da tekrarlanır. Birinin sıkıntıda olduğu özel durumda, algılama-eylem bağlantısı onun yardımına koşmayı beynin doğal eğilimi haline

getirir. *Birlikte* olduğumuzu hissetmek, bizi öteki *için* harekete geçmeye yöneltir.

Gerçi bazı veriler, insanların çoğu durumda bir yabancıdan ziyade sevdiklerine yardım etmeye eğilimli olduğunu göstermektedir. Yine de, zor durumdaki bir yabancıyla sağlanan duygusal uyum, sevdiklerimize yapacağımız gibi ona da yardım etmek üzere bizi harekete geçirir. Örneğin bir araştırmada, insanlar yuvasından olmuş bir öksüzün ıstırabı karşısında ne kadar hüzünlenirlerse, para bağışlama, hatta –kendilerini ondan sosyal bakımdan çok uzak hissetseler bile– geçici bir barınak sunma eğilimlerinin o kadar arttığı görülmüştür.

Kendimize benzer kişilere yardım etme tercihimiz, ıstırap içinde ya da zor durumda olan biriyle yüz yüzeyken silinip gider. Doğrudan bir karşılaşmada kurulan beyinden beyne bağlantı, ötekinin ıstırabını kendimizinki gibi hissedip, hemen yardıma hazırlanmamıza yol açar.[122] Istırapla bu şekilde doğrudan yüzleşme, temasların modern yaşamın yapay mesafelerinde değil de, hep birkaç metre içerisinde kurulduğu uzun bir dönem boyunca, insan ilişkilerinde geçerli olan kuraldı.

122 Benzerlik konusunda, bkz, örneğin, Dennis Krebs, "Empathy and Altruism: An Examination of the Concept and a Review of the Literature", *Psychological Bulletin* 73 (1970), s. 258–302; C. D. Batson, *The Altruism Question: Toward a Scientific Answer* (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1991). Sosyal psikoloji alanındaki alışılageldik deneysel paradigmalar, insani ihtiyaçları empati-eylem patikalarını kullanacak kadar acil bir şekilde öne çıkarmayabilirler. Kişiye hayırsever bir bağışta bulunup bulunmayacağını soran bir anket, hem bilişsel hem de duygusal sistemlere hitap eder. Oysa Mençyus'un testinin –kuyuya düşmek üzere olan bir bebeği görmek– bir muadili, farklı bir sinir şebekesini kullanacağından, herhalde farklı sonuçlara yol açacaktır.

İnsan beyni başkasının sıkıntısını hissetmemizi ve yardım için eyleme hazırlanmamızı sağlayacak bir sistem içerdiğine göre, neden hep öyle yapmadığımız sorusuna dönelim. Sosyal psikoloji alanında yapılan sayısız deneyde sayılıp dökülmüş bir sürü olası yanıtı vardır bunun. Ama en basit yanıt, modern yaşamın buna karşı koyması olabilir: Genelde, muhtaç kişilerle belli bir mesafeden ilgileniriz. Bu mesafe, doğrudan bulaşan duyguların yakınlığından çok, "bilişsel" empati duyduğumuzu gösterir. Veya daha da kötüsü, sadece sempati duyarız, yani muhtaç kişi için üzülür ama sıkıntılarını hiç hissetmeyiz.[123] Bu daha uzak ilişki de doğamızda var olan yardım etme itkisini zayıflatır.

[123] Preston ve de Waal, "Communication of Emotions"da, bir başkasının üzüntüsüyle ilgilenirken duygusal bir eğim oluştuğunu öne sürüyorlar. Duyguların bulaşması, gözlemcide de üzüntülü kişide olduğu kadar yoğun bir hale yol açarak, ben ile öteki arasındaki sınırı yumuşatır. Empatide, gözlemci –daha zayıf olsa da– benzer bir duygusal hale bürünür, ama net bir ben-öteki sınırını muhafaza eder. Bilişsel empatide, gözlemci araya belli bir mesafe koyup üzüntülü kişinin durumunu düşünerek onun halini paylaşır. Sempati ise, ötekinin halini neredeyse hiç paylaşmadan, üzüntüsünü sezmektir. Yardım etme olasılığı, duygusal paylaşımın gücüyle orantılı olarak artar.

Preston ile DeWaal'in belirttikleri gibi, "Bugünün e-postayla haberleşen, evle iş arasında mekik dokuyan, sık sık taşınan ve evde yalnızca yatak odasını kullanan topluluklarında, başkalarının duygusal halini otomatik ve doğru olarak algılamak gitgide güçleşiyor, oysa bu algılama olmadan empati gösterilemez." Modern dönemin sosyal ve sanal uzaklıkları, insan yaşamında artık normal bulduğumuz bir anomali yarattı. Bu ayrılık, yokluğunda özgecilik duygusunun da kaybolduğu empatiyi bastırıyor.

İnsanoğlunun arada bir görülen kötü yanlarına karşın doğası gereği şefkatli ve empatili olduğu eski bir savdır, ama tarih boyunca sel gibi akan kötü haberlerle çelişen bu iddiayı destekleyecek pek az sağlam bilimsel çalışma yapılmıştır. Yine de, şu düşünce deneyini bir yapın. Günümüz dünyasında insanların tecavüz ya da cinayetten basit kabalık ve yalancılığa kadar uzanan antisosyal bir davranışta bulunmak için sahip *olabilecekleri* fırsatların sayısını tasavvur edin. Bu sayıyı bir kesirin paydası olarak kabul edin. Sonra da bugün *gerçekten* meydana gelen bu tür antisosyal eylemlerin sayısını kesirin payı olarak düşünün.

Yılın herhangi bir gününde potansiyel kötülüklerin gerçekleştirilen kötülüklere oranı, sıfıra yakın olacaktır. Ama pay hanesine herhangi bir günde *yapılan* iyiliklerin sayısını koyarsanız, iyinin kötüye oranının daima artı olduğunu göreceksiniz.

Harvard'dan Jerome Kagan, bu zihinsel alıştırmayı insan doğası hakkında basit bir saptama yapmak için öneriyor: İyiliklerin toplamı, kötülüklerin toplamına ağır basar. "İnsanlar öfke, kıskançlık, bencillik ve haset duygularına, ayrıca kaba, saldırgan, ya da şiddet içerikli davranışlara izin veren bir biyolojik eğilimi miras almalarına karşın, özellikle muhtaç olanlara karşı iyilik, işbirliği, sevgi ve şefkat konusunda daha da güçlü bir biyolojik eğilimin varisidirler," diyor Kagan. Bu doğuştan gelen ahlak anlayışı, diye ekliyor, "türümüzün biyolojik bir özelliğidir."[124]

[124] İyilik konusunda, bkz Jerome Kagan, yay. haz. Anne Harrington ve Arthur Zajonc, *The Dalai Lama at MIT* içinde (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2006).

Sinirsel donanımımızın empatiyi şefkatin hizmetine koşmaya yatkın olduğunun keşfiyle birlikte, sinirbilim felsefeye özgecilik itkisinin evrenselliğini açıklayacak bir mekanizma sunuyor. Böylece felsefeciler, özveri edimlerini bahaneler öne sürerek açıklamaya çalışmak yerine, zalimce davranışların görülmediği sayısız durumun ikilemi üzerinde kafa yorabilirler belki.[125]

[125] Bu durumları bağdaştırmanın bir yolunu sunan felsefi bir yaklaşım: Owen Flanagan, “Ethical Expressions: Why Moralists Scowl, Frown, and Smile”, Jonathan Hodge ve Gregory Radick, *The Cambridge Companion to Darwin* içinde (New York: Cambridge University Press, 2003).

5 - Bir Öpücüğün Nöroanatomisi

Bir çift, ilişkilerinde efsanevi bir dönüm noktası olan ilk öpüşme ânını bugünmüş gibi anımsıyordu.

Yıllardır arkadaş olan bu çift, bir öğleden sonra çay vaktinde buluşmuşlardı. Sohbetleri sırasında, ikisi de doğru eşi bulmanın zorluğundan söz etmişlerdi. Bu sohbet anı, gözlerinin birbirine kilitlendiği ve bir-iki saniye düşünceli bir ifadeyle birbirlerine baktıkları anlamlı bir duraklamayla kesilmişti.

Daha sonra, dışarıda vedalaşırken, yine göz göze gelmişlerdi. Durup dururken, ikisi de sanki gizemli bir kuvvetin dudaklarını birleştirdiğini hissetmişti.

İkisi de öpüşmeye önayak olduğunu düşünmese de, yıllar sonra bile bu romantik davranışa itilmişçesine bir duyguya kapıldıklarını açık seçik anımsıyorlardı.

O uzun bakışmalar belki de öpüşmeleri için gerekli bir sinirsel girizgâh olmuştu. Sinirbilim artık, gözlerin gönüllere açılan pencere olduğu yönündeki şiirsel fikre yakın bir şey söylüyor bize. Daha somut olarak,

gözler empati ve duygusal uyum açısından kilit bir beyin yapısına, prefrontal korteksin orbitofrontal (OFC) alanına doğrudan bağlı olan sinirsel uzantılar içermektedir.

Gözlerin kilitlenmesi bizi bir döngü içinde birleştirir. Romantik bir ânı sinirbilimsel yanına indirgersek, iki kişi göz göze geldiklerinde, göz teması gibi işaretlere özellikle duyarlı olan orbitofrontal alanları arasında bir bağlantı kurmuş olurlar. Bu sosyal bağlantı yolları başka birinin ruh halini tanımakta hayati bir rol oynar.

Taşınmaz varlıklarda olduğu gibi, beynin topografyasında da konum çok önemlidir. Göz orbitlerinin ("orbito-" buradan gelir) tam arkasında ve üzerinde bulunan OFC, stratejik bir konum işgal eder: Duygusal merkezlerin en üst bölümüyle, düşünen beynin en alt bölümünün birleştiği yerdedir. Beyin bir yumruk gibi olsaydı, kırışık korteks aşağı yukarı parmakların bulunduğu yerde, korteksaltı merkezler avucun alt kesiminde, OFC de bu ikisinin bitiştiği yerde olurdu.

OFC, beynin üç önemli bölgesi arasında doğrudan, sinir hücresinden sinir hücresine bir bağlantı kurar: Korteks, (ya da "düşünen" beyin), amigdala (birçok duygusal tepkinin tetiklendiği yer) ve beyin sapı (otomatik tepkinin yaratıldığı "sürüngen" bölgeler). Bu sıkı ilişki, düşünce, duygu ve eylemin anlık eşgüdümünü kolaylaştıran hızlı ve güçlü bir bağlantının varlığını ima eder. Bu sinirsel otoyol duygusal merkezlerden, bedenden ve duyulardan gelen girdilerle, o verileri anlamlandıran alt yol şeritlerini birleştirerek, eylemlerimize yol gösteren bilinçli planlarımızı yaratır.[126]

126 OFC "nihai sinirsel birleştirici yakınsama bölgesi" olarak nitelendirilmiştir. OFC'yle sağlam bağlantıları olan kilit beyin alanları arasında, dikkati denetleyen dorsolateral prefrontal korteks; algılamayla ilgili duyusal korteks; beden içindeki duyumlarla ilgili bedenduyusal (somatosensori) korteks ve beyin sapı; beynin tüm bedendeki hormonları düzenleyen nöroendokrin sistemi olan hipotalamus; nabız ve sindirim gibi bedensel işlevleri denetleyen otonom sinir sistemi; bellekle ilgili orta temporal lob, soyut düşünceyle ilgili çağrışım korteksi ve beyindeki uyarım düzeylerini düzenleyen ağımsı oluşumlar gibi beyin sapı merkezleri yer alır. Bkz, örneğin, Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994); Simon Baron-Cohen, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995); Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: Grosset/Putnam, 1994) – *Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*, 3 bsk. (İstanbul: Varlık Yayınları, 2006).

Beynin en üstündeki korteks alanlarıyla, daha aşağıdaki korteks altı alanların bu şekilde birbirine bağlanması, OFC'yi üst ve alt yolun çok önemli bir buluşma noktası, sosyal çevremizi anlamlandırmaya yarayan bir merkez haline getirir. İçsel ve dışsal deneyimlerimizi bir araya getiren OFC, anlık bir sosyal hesaplama yapar; bu da bize birlikte olduğumuz kişi hakkında ne hissettiğimizi, onun bizim hakkımızda ne hissettiğini ve verdiği tepkiye göre bundan sonraki hareketimizin ne olması gerektiğini söyler.

İncelik, ahenk ve pürüzsüz etkileşimler büyük ölçüde bu sinir devrelerine bağlıdır.[127] Örneğin, OFC'nin içerdiği, başkasının duygularını yüz ifadesinden veya ses tonundan okumaya ve bu sosyal mesajlarla içsel deneyimimiz arasında bağlantı kurmaya ayarlanmış sinir hücreleri sayesinde, iki kişi birbirlerinden hoşlandıklarını hissederler.[128]

127 Orbitofrontal bölge (Brodmann alanları 11, 12, 14 ve 47) sosyal davranışların geniş bir yelpazesini düzenler. Amigdala, ön singulat korteks ve bedenduyusal alanlarla zengin bağlantıları vardır. Bir diğer bağlantılı korteks alanı da, bir nesnenin ne olduğunu, ya da eşyaların anlamını belirlemekte kritik önem taşıyan temporal lobdur (şakak lobu). Bu alanların tümü pürüzsüz sosyal etkileşimleri koordine etmekte bir rol oynarlar. Orbitofrontal lobun duygusal merkezler boyunca ilerleyen ve duygusal tepkileri düzenlemesini sağlayan yaygın bir uzantılar ağı vardır. Görünen o ki sosyal bir etkileşim sırasında bu ağların birincil işlevlerinden biri, duygusal tepkileri kısıtlamak, vereceğimiz karşılıkları sosyal bakımdan iyi ayarlamak için onları girdilerle eşgüdümlü hale getirmektir. Bkz, örneğin, Schore, *Affect Regulation*. Bkz ayrıca Jennifer S. Beer ve bşk., "The Regulatory Function of Self-conscious Emotion: Insights from Patients with Orbito-frontal Damage", *Journal of Personality and Social Psychology 85* (2003), s. 594–604; Jennifer S. Beer, "Orbitofrontal Cortex and Social Behavior: Integrating Self-monitoring and Emotion-Cognition Interactions", *Journal of Cognitive Neuroscience* (2006), 18, s. 871–80.

128 OFC otonom sisteme doğrudan bağlanarak onu bedensel uyarım ve gevşeme için bir kontrol merkezi haline getirir. Otonom uzantıları olan diğer korteks alanları arasında, ön singulat korteks ve orta prefrontal korteks de vardır.

Bu devreler, bir şeyin ya da bir kişinin duygusal bakımdan bizim için ne ifade ettiğinin izini sürerler. Örneğin, yeni doğmuş bebeklerin anneleri, kendilerine ait ya da tanımadıkları bebeklerin resimlerine baktıkları sırada, fMRI okumaları orbitofrontal kortekslerinin sadece kendi bebeklerinin resimlerine tepki olarak aydınlandığını ortaya çıkarmıştır. OFC etkinliği ne kadar fazlaysa, annelerin hissettiği sevgi ve sıcaklık da o kadar güçlüdür.[129]

129 Anne sevgisinin kendini gösterdiği anlarda, OFC’nin esasında beynin diğer alanlarını kaplayan bir sıcak düşünceler selini tetiklediği tahmin ediliyor. Bkz Jack B. Nitschke ve bşk., “Orbitofrontal Cortex Tracks Positive Mood in Mothers Viewing Pictures of Their Newborn Infants”, *NeuroImage* 21 (2004), s. 583–92.

Teknik bağlamda, OFC devreleri sosyal dünyamıza bir “haz değer”i atfederek, birisinden hoşlandığımızı, birilerinden nefret ettiğimizi, bir başkasına hayran olduğumuzu bize bildirir. Ve böylece bir öpüşmeye doğru giden yolda temel nitelikteki soruları yanıtlar.

OFC ayrıca, bir kişinin kokusunu nasıl bulduğumuz gibi sosyal estetik değerlendirmeler de yapar; kayda değer güçte bir hoşlanma ya da hoşlanmama duygusu yaratan çok önemli bir sinyaldir bu (her parfümün başarısının altında yatan biyolojik bir tepkimedir). Hatırlıyorum da, bir arkadaşım vaktiyle bana bir kadını sevebilmesi için öpüştükleri sırada kokusundan hoşlanması gerektiğini söylemişti.

Bu tür farkına varılmayan algılamalar daha bilincimize ulaşmadan, biz içimizde kıpırdamaya başlayan bilinçaltı hisleri bile daha tam olarak kavrayamadan, o hislere tepki vermeye başlamış oluruz. Söz konusu öpüşmeye kendinden menkul niteliğini veren de budur.

Tabii ki başka sinir devreleri de işin içindedir. Hareket halindeki bir nesneyle karşılaştığımızda, osilatörler sinirsel ateşlemeyle motor hareketlerimizin hızını uyumlu ve eşgüdümlü hale getirirler. Burada, sıkı bir çalışmayla iki ağzı tam doğru hızda ve doğrultuda yönlendirerek, dişlerin birbirine çarpması yerine dudakların yumuşak temasını sağladıkları söylenebilir. Hatta bir ilk öpüşmede bile.

Alt Yolun Hızı

Tanıdığım bir profesörün, çalışma günlerinde zamanının çoğunu birlikte geçirdiği asistanını nasıl seçtiğine bakalım:

“Kadının oturduğu bekleme odasına girer girmez, fizyolojimde bir rahatlama hissettim. Hemen o an, birlikte rahatça çalışabileceğim biri olduğunu anladım. Tabii özgeçmişine falan da baktım. Ama ilk andan itibaren, onun işe almam gereken kişi olduğuna inandım. Bundan da hiç pişmanlık duymadım.”

Yeni tanıştığımız birinden hoşlanıp hoşlanmadığımızı sezmek, ilişkimiz geliştikçe aramızda bir ahenk kurulup kurulmayacağını, ya da en azından geçinip geçinemeyeceğimizi tahmin etmek anlamına gelir. Peki ama dostluk, iş ortaklığı ya da aile kurmak üzere yaklaşmamız olasılığı bulunan tüm insanlar arasından, bizi çeken kişileri itenlerden nasıl ayırt ederiz?

Görünen o ki, bu karar alma sürecinin büyük bir kısmı, birisiyle ilk kez karşılaştığımız andan itibaren birkaç dakika içinde tamamlanmaktadır. Aydınlatıcı bir araştırmada, bir derse ilk kez giren üniversite öğrencileri, sadece üç ila on dakika arası bir zaman harcayarak başka bir öğrenciyi tanımaya çalıştılar. Hemen ardından, öteki kişiyle yakın arkadaş mı, yoksa sadece selamlaşıp geçen iki tanıdık mı olacaklarını değerlendirdiler. Dokuz hafta sonra, o ilk izlenimlerin ilişkilerinin gerçek gidişatını kayda değer bir doğrulukla önceden belirlediği ortaya çıktı.[130]

130 İlk izlenimler konusunda, bkz Michael Sunnafrank ve Artemio Ramirez, Jr., "At First Sight: Persistent Relationship Effects of Get-Acquainted Conversations", *Journal of Social and Personal Relationships* 21, no. 3 (2004), s. 361–79. Bir dostluğun gelişip gelişmeyeceğini belirlemekte en büyük gücün, ötekinin daha az etkisi altında kalan tarafın elinde olması şaşırtıcı değildir. Bir kişi bağlantı kurmayı isterken öteki istemiyorsa, çekimser olan veto hakkına sahiptir. Bir başka deyişle, sen benimle arkadaş olmak istemiyorsan, arkadaşım olmanı sağlayamam. Sezgisel olarak önemli görünen ama öyle olmadığı anlaşılan iki etken vardır: başlangıçtaki çekim gücü ve benzerlik hissi.

Bu tür isabetli yargılara büyük bir hızla, hatta saniyeler içinde varılabilir. Böyle anlık yargılar büyük ölçüde, bir dizi sıra dışı sinir hücresinin faaliyetine dayanmaktadır: Bunlar şekli bir iğ gibi olan, bir ucunda irice bir soğanla uzun, kalın bir uzantısı bulunan beyin hücreleridir. Sinirbilimciler artık, sosyal sezginin hızındaki sırrın iğ hücrelerinde yattığını tahmin ediyorlar. Ani kararların "anında" alınmasını bu hücreler sağlıyor.

İşin anahtarı, bu hücrelerin iğ şeklidir: Gövdeleri diğer beyin hücrelerinden yaklaşık dört kat iridir; çok geniş, uzun bir daldan, hücreler arası kablo vazifesi gören dendrit ve aksonlar çıkar. Bir sinir hücresinin diğer hücrelere sinyal iletiminin hızı, öteki hücrelere uzanan kollarının büyüklüğüyle orantılı olarak artar. İğ hücresinin devasa boyutları aşırı derecede hızlı bir iletim sağlar.

İğ hücreleri, orbitofrontal korteks (OFC) ile limbik sistemin en yüksek parçası olan ön singulat korteks (ACC - *anterior cingulate cortex*) arasında özellikle kalın bağlantılar oluşturur. ACC dikkatimizi yönlendirir; düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedenimizin hislerimize verdiği tepkileri

koordine eder.[131] Bu bağlantı bir çeşit sinir kumanda merkezi yaratır ve iğ hücreleri bu kritik kavşak noktasından beynin çok çeşitli bölümlerine uzanırlar.[132]

131 ACC'nin dikkati yönlendirmek, acıyı duyumsamak, hataları fark etmek ve solunumla nabız gibi içsel organları düzenlemek başta olmak üzere, bir sürü işlevde rolü vardır. Beynin bu bölümünün, daha alt kısımdaki amigdala gibi duygusal merkezlerle bol miktarda bağlantısı bulunur; bazı nöroanatomi araştırmacılarının tahminine göre, ACC düşüncelerimizle duygularımızı birbirine bağlayan bir arabirim olarak gelişmiştir. Bu iç içelik, ACC'ye sosyal farkındalıkta bir ana rol verir.

132 İğ hücreleri hakkında, bkz John M. Allman ve bşk., "The Anterior Cingulate Cortex: The Evolution of an Interface Between Emotion and Cognition", *Annals of the New York Academy of Sciences* 935 (2001), s. 107–17.

O aksonların ilettiği belirli beyin kimyasalları, sosyal bağlantılarda oynadıkları merkezi rolü işaret eder. İğ hücrelerinde bol miktarda serotonin, dopamin ve vazopresin alıcıları bulunur. Bu beyin kimyasalları insanlarla bağ kurmakta, aşkta, iyi ya da kötü ruh hallerinde ve zevk duymakta ana rolleri oynarlar.

Bazı nöroanatomistler, iğ hücrelerinin türümüzü benzersiz kılan özellikler açısından hayati bir önem taşıdığını tahmin ediyorlar. Bu hücrelerin sayısı en yakın primat akrabamız olan insansımaymunlarda yalnızca birkaç yüz kadarken, biz insanlarda yaklaşık bin kat fazladır. Başka hiçbir memelinin beyninde iğ hücreleri bulunmadığı anlaşılmaktadır.[133] Bazıları, kimi insanların (ya da primat türlerinin) diğerlerine kıyasla sosyal açıdan daha bilinçli ya da duyarlı olmalarının nedenini iğ hücrelerine bağlamaktadır.[134] Beyin görüntüleme çalışmaları, kişilerarası ilişkilerde daha bilinçli olan – sosyal bir durumu daha doğru değerlendirmekle kalmayıp, aynı durumu bir başkasının nasıl algıladığını da sezen– kişilerde, ACC'nin daha iyi işlediğini ortaya çıkarmıştır.[135]

133 İnsan beynindeki yüzlerce sinir hücresi türünün çoğuna diğer memelilerde rastlanmış olsa da, iğ hücreleri nadir bir istisnadır. Onları sadece en yakın kuzenlerimiz olan insansımaymunlarla paylaşırız. Uzak akrabalarımız orangutanlarda birkaç yüz sinir hücresi, daha yakın genetik akrabalarımız goriller, şempanzeler ve bonobolarda (cüce şempanze) çok daha fazlası vardır. Biz insanlar ise yüz bin sinir hücresine sahibiz.

134 Bkz A. D. Craig, "Human Feelings: Why Are Some More Aware Than Others", *Trends in Cognitive Sciences* 8 (2004), s. 239–41.

135 ACC ve sosyal içgörü hakkında, bkz R. D. Lane ve bşk., “Neural Correlates of Levels of Emotional Awareness: Evidence of an Interaction Between Emotion and Attention in the Anterior Cingulate Cortex”, *Journal of Cognitive Neuroscience* 10 (1998), s. 525–35. İlaçların işe yaramayacağı kadar kronik depresyonlu insanların ACC’sindeki faaliyet olağanüstü zayıftır

İğ hücreleri, OFC’nin, başkalarına duygusal tepki gösterdiğimiz –özellikle de anında empati duyduğumuz– sırada etkinleşen bir alanında toplanırlar.[136] Örneğin, bir anne bebeğinin ağladığını duyarken, ya da sevdiğimiz birinin ıstırabını içimizde hissederken yapılan beyin taramaları, o bölgenin aydınlandığını göstermektedir. Aynı alan, sevdiğimiz birinin resmine baktığımız, birini çekici bulduğumuz, ya da adil bir muamele görüp görmediğimize karar verdiğimiz duygu yüklü anlarda da etkinleşir.

136 Sosyal duygular hakkında, bkz Verea Bartels ve Semir Zeki, “The Neural Basis of Romantic Love”, NeuroReport 17 (2000), s. 3829–34. OFC’nin F1 ve ACC’nin Z4 alanı iğ hücreleri bakımından zengindir.

İğ hücrelerinin bol miktarda bulunabileceği diğer yerse, sosyal yaşamda bir o kadar önemli roller oynayan ön singulatın (ACC) bir alanıdır. Bu alan, duygu yüklü yüz ifadelerini sergilememize ve tanımamıza yol gösterir ve yoğun bir duygu hissettiğimizde etkinleşir. Bu hislerin birçoğunun tetiklenme noktası ve ilk duygusal yargılarımızın başladığı yer olan amigdalayla da güçlü bağlantıları vardır.[137]

137 Sosyal muhakemede ACC ve OFC’nin rolü için, bkz Don M. Tucker ve bşk., “Corticolimbic Mechanisms in Emotional Decisions”, *Emotion* 3, no. 2 (2003), s. 127–49.

Baş döndürücü bir hızla çalışan bu sinir hücreleri, alt yolun yüksek hızına da kısmen açıklama getirebilir. Örneğin, algılamakta olduğumuz şey için daha bir sözcük bulamadan, ondan hoşlanıp hoşlanmadığımızı biliriz.[138] “O şey”in ne olduğunu kavramamızdan milisaniyeler önce, alt yolun anında bir “hoşlanma” ya da “hoşlanmama” kararını nasıl sunabildiğinin açıklanmasına iğ hücreleri yardımcı olabilir.[139]

138 Tanya Chartrand ve John Bargh, “The Chameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Interaction”, *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999), s. 893–910.

139 ACC, geniş dağılımlı hoşlanma-tiksinme sinir sisteminde rol oynayan tek bölge olabilir. Diğer adaylar arasında insula da vardır.

Böylesi göz açıp kapayana kadar verilen kararlar, belki de en çok insanlar söz konusu olduğunda önem taşır. Bu iğ hücreleri, sosyal rehberlik sistemimiz diyebileceğimiz şeyin dokusunu oluştururlar.

Onun Gördüğünü Gördüğü Şey

Henry James'in *The Golden Bowl* (Altın Kâse) adlı romanının kadın kahramanı Maggie Verver, kendi düğününden bir süre sonra, uzun zamandır dul olan babasını başka konukların da bulunduğu taşra malikânesinde ziyaret eder. Konukların arasında, babasıyla ilgileniyormuş gibi görünen, evlenmeye müsait hanımlar vardır.

Maggie, göz ucuyla baktığında ansızın, onu büyütürken katı bir bekâr yaşamı süren babasının artık kendini yeniden evlenmeye hazır hissettiğini kavrar.

Ve o anda, babası da kızının bakışından, kendisinin hissettiği ama dile getirmediği şeyi onun tam olarak anladığını fark eder. Tek bir söz söylenmeden, Maggie orada öylece dururken, babası Adam, "kızının gördüğünü gördüğü şey hakkında" bir sezgiye sahip olmuştur.

O sessiz diyalogda, "Kızının yüzü bunu ondan saklayamıyordu; üstüne üstlük, kızı o çabuk kavrayışıyla, ikisinin de gördüğü şeyi görmüştü."

Bir odanın içinde gerçekleşen bu kısacık karşılıklı farkındalık ânının açılımı, romanın başlarında birkaç sayfa tutar. Uzun öykünün geri kalanıysa, Adam sonunda gerçekten ikinci evliliğini yaparken, bu yegâne ortak anlayış ânının artçı etkilerini anlatır.[140]

140 Henry James, *The Golden Bowl* (1904; New York: Penguin, 1987), s. 147–49.

Henry James, en hafif algılamalardan elde edebildiğimiz, başka birinin aklından geçenlere ilişkin içgörülerin zenginliğini çok iyi yakalamış: Bir an içinde, tek bir ifade, bize ciltler dolusu bir öykü anlatabilir. Bu tür sosyal yargıların ansızın ve kendiliğinden oluşabilmesinin nedeni kısmen, onları yaratan sinir devrelerinin hep "tetikte", sürekli eyleme hazır olmasıdır. Beynin geri kalan kısmının hareketsiz olduğu sırada bile, dört sinirsel alan hâlâ faaldir, rölantide çalışan sinirsel motorlar gibi, istim üstünde bekler. Etkileyici bir biçimde, bu harekete hazır dört alandan üçü insanlar hakkında hüküm yürütmekle ilgilidir.[141] Rölantide çalışan bu sinirsel bölgeler, insanlar hakkında düşündüğümüzde ya da etkileşimlerini gördüğümüzde faaliyetlerini artırırlar.

141 "İnsanların sinir şebekeleri", hakkında, bkz J. S. Mitchell ve bşk., "Distinct Neural Systems Subserve Person and Object Knowledge", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99, no.

23 (2002), s. 15238–43. Başka insanlarla ilgili yargılar sırasında etkinleşen sinir şebekeleri: orta prefrontal korteksin sırt (dorsal) ve orta (medyal) kısımları, sağ intraparietal sulkus (yankafaiçi oluk), sağ fusiform girus, sol üst temporal ve orta temporal (şakak) korteks, sol motor korteks ve oksipital (artkafa) korteks bölgeleri. Beyin dinlenirken etkinleşen üç şebeke: orta prefrontal korteksin sırt ve orta kısımları ile intraparietal sulkus alanları.

Ayna sinir hücrelerini keşfedenlerden biri olan Marco Iacobini'nin ve sosyal sinirbilimin kurucularından Matthew Lieberman'ın yönettiği bir UCLA grubu, bu bölgeleri bir fMRI çalışmasında araştırdılar.[142] Vardıkları sonuç, beynin varsayılan faaliyetinin –başka bir şey olmadığı sırada kendiliğinden yürüyen etkinliğin– ilişkilerimiz hakkında düşünüp taşınmak olduğuydu.[143]

142 Matthew Lieberman, UCLA'daki Sosyal Bilişsel Sinirbilim Laboratuarı'nın direktörüdür. 2001'de o ve Kevin Ochsner, benzeri görülmemiş bir profesyonel darbe yaptılar. Adı duyulmamış lisansüstü öğrencileri olarak yazdıkları makale, en prestijli psikoloji dergisi olan ve ünlü profesörlerin bile makale yayımlatmakta zorlandıkları *The American Psychologist* tarafından kabul edildi. Makaleleri, sosyal psikoloji, bilişsel bilim ve beyin araştırmalarının birleşerek, sosyal sinirbilim alanında önemli bir dal açtığını ilan ediyordu. Lieberman, 2006 içinde çıkması planlanan, o disiplinin ilk akademik dergisi *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience*'ın editörü olacaktır.

143 Varsayılan faaliyet hakkında, bkz Marco Iacoboni ve bşk., "Watching Social Interactions Produces Dorsomedial Prefrontal and Medial Parietal BOLD fMRI Signal Increases Compared to a Resting Baseline", *NeuroImage* 21 (2004), s. 1167–73.

Bu "kişiye duyarlı" ağların metabolik hızının daha yüksek olması, beynin tasarımında sosyal dünyaya verilen özel önemi açığa vurmaktadır. Sosyal yaşamlarımızı yeniden gözden geçirmenin, beynin durgun zamanlarda en sevdiği etkinlik, en çok reyting alan TV programı gibi bir şey olduğu söylenebilir. Aslında "insanlarla ilgili" bu şebeke, beyin ancak bir banka hesabını tutturmak gibi gayri şahsi bir göreve döndüğünde sakinleşir.

Buna karşılık, nesneleri yargılamakla ilgili alanların çalışabilmeleri için harekete geçirilmeleri gerekir. Bu durum, insanlar hakkındaki kararlarımızı nesnelere kıyasla saniyenin onda biri kadar daha hızlı vermemize açıklama getirebilir; beynin o bölümleri sürekli olarak bir adım öndedir. Herhangi bir sosyal temasta yine aynı şebeke harekete geçerek, bir ilişki olup olmayacağını ya da olacaksa gidişatını öngören, hoşlanma veya hoşlanmama gibi kararları verir.

Beyin faaliyetinin ilerleyişi, singulatı kapsayan, iğ hücreleri aracılığıyla birbirine yoğun bir biçimde bağlı alanlara, özellikle de OFC'ye yayılan hızlı bir kararla başlar. Bu alt yol ağları, tüm duygusal alanlarda yankılanan

devrelere uzanır. Söz konusu ağ, üst yolun yardımıyla daha bilinçli bir tepkiye –ya doğrudan bir eyleme, ya da Maggie Verver'da olduğu gibi sadece sessiz bir kavrayışa– dönüşebilecek genel bir sezgi yaratır.

OFC-singulat şebekesi, birçok olasılık arasından en iyi tepkiyi seçtiğimiz zamanlarda harekete geçer. Bu şebeke tüm deneyimlerimizi değerlendirmeye tâbi tutarak –hoşlanma ya da hoşlanmama gibi– bir değer atfeder ve böylelikle anlam duygumuzu, bizim için neyin önemli olduğu konusundaki anlayışımızı biçimlendirir. Bazılarına göre, bu duygusal hesaplama, beynin belirli bir anda önceliklerimize karar vermek yoluyla da olsa, işleyişimizi düzenlemekte kullandığı temel değerler sistemini temsil etmektedir. Dolayısıyla da bu sinir düğümü, insanlar hakkındaki kararlarımız –ilişkilerimizin başarı ya da başarısızlığını belirleyen sürekli tahminlerimiz– açısından hayati bir önem taşır.[144]

144 Beynin değer sistemi olarak duygular hakkında, bkz örneğin, Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999).

Sosyal yaşamda bu tür kararlar baş döndürücü bir beyin hızıyla alınır. Birisiyle karşılaşmamızın ilk ânında, bu sinir bölgelerinin lehte veya aleyhte ilk yargıları saniyenin sadece yirmide biri içerisinde oluşur.[145]

145 Bu ikili karar, "başparmaklar yukarı" ya da "başparmaklar aşağı"nın sinirsel muadili olan, karakteristik bir "evet" ya da "hayır" şeklindeki hücre ateşleme modeline yol açar. Bu karakteristik sinirsel ateşleme sadece saniyenin yirmide biri kadar sürerek, diğer alanlara kararı okuma fırsatı vermeye yetecek kadar bir süre yerinde tutar. Evet/hayır modelinin en sonunda OFC'de açık seçik kaydedilmesi, yaklaşık on kat uzun –500 milisaniye kadar– sürer. Hoşlanma/hoşlanmama kararının bu ilk aşaması aşağı yukarı yarım saniye gerektirir.

Ardından, o kişiye nasıl tepki vereceğimiz meselesi gelir. Hoşlanıp hoşlanmama kararı, OFC'ye kesin bir şekilde kaydolduktan sonra oradaki sinirsel faaliyeti saniyenin beşte biri kadar bir süre daha yönlendirir. Paralel olarak işleyen yakındaki prefrontal alanlar, hangi tepkilerin o ana uygun olduğu gibi konularda daha ince bir hassasiyetle, sosyal bağlam hakkında bilgi verirler.

OFC, bağlam gibi verilerden yararlanarak, ilkel bir itki (*çık git buradan*) ile en çok işe yarayanı (*ayrılmak için kabul edilebilir bir mazeret öne sür*) arasında bir denge kurar. OFC'nin kararını, ardındaki kuralları bilinçli bir şekilde anlayarak değil, "doğruluğu"nu hissederek yaşarız.

Özetle, birisi hakkında ne hissettiğimizi bildiğimiz anda, OFC hareket tarzımızı belirlemeye yardımcı olur. OFC ham itkiyi bastırarak –en azından bizi pişman olacağımız bir şey yapmak ya da söylemekten alıkoyarak– işimize yarayacak davranışları düzenler.

Bu düzen, herhangi bir sosyal etkileşim sırasında sadece bir kez değil, sürekli olarak çalışır. Dolayısıyla da, birincil sosyal rehberlik mekanizmalarımız ham duygusal eğilimlerin bir akışına dayanır: Karşımızdaki kişiden hoşlanırsak bir repertuar; hoşlanmazsak bambaşka bir repertuar devreye girer. Etkileşim sürecinde duygularımız değişecek olursa, sosyal beyin söylediklerimizi ve yaptıklarımızı buna göre sessizce ayarlar.

Göz açıp kapayıncaya kadar geçen bu kısa anlarda olup bitenler, doyurucu bir sosyal yaşam açısından hayati önem taşır.

Üst Yol Seçenekleri

Tanıdığım bir kadın, sinir hastalığı yüzünden öfke nöbetlerine kapılan kız kardeşine ne kadar üzüldüğünü anlattı. Zaman zaman aralarında sıcak ve yakın bir ilişki kurulsa da, kız kardeşi birden saldırganlaşıyor, paranoit suçlamalarda bulunuyordu.

Arkadaşım, “Ona ne zaman yakınlaşsam, beni incitiyor,” diyordu.

Bu nedenle arkadaşım, “duygusal saldırı” gibi hissettiği şeye karşı kendini yalıtmaya başlamıştı. Telefonlara hemen yanıt vermiyor, kardeşiyle eskiden olduğu kadar birlikte zaman geçirmiyordu. Kız kardeşinin telesekretere bıraktığı mesajlarda kızgın bir ses tonu duyduğunda, sakinleşmesi için zaman vermek amacıyla onu aramayı birkaç gün geciktiriyordu.

Arkadaşım her şeye karşın kardeşiyle ilgileniyor ve yakınlığını sürdürmek istiyordu. Konuşurken kardeşi sert çıkışlar yaptığında, kendi kendine onun sinirsel bozukluğunu hatırlatması, öfkesini o kadar üstüne almamasına yardımcı oluyordu. İçinde yaptığı zihinsel manevra, onu zehirli bir bulaşmadan koruyordu.

Duygu bulaşmasının otomatik yapısı bizi sıkıntılı duygulara maruz bıraksa da, öykü bundan ibaret değildir. Gerektiğinde bulaşmaya karşı koyacak stratejik hamleleri yapma yeteneğimiz de vardır. İlişkinin kendisi

zarar verici bir hal almışsa, bu zihinsel taktikler koruyucu bir duygusal mesafe yaratabilir.

Alt yol aşırı hızlı işler. Ama bizler bu kadar çabuk olup biten şeylerin insafına kalmış değiliz. Alt yolun anlık bağlantısı acı veriyorsa, üst yol bizi koruyabilir.

Üst yol büyük ölçüde OFC'yle bağlantılı devrelerdeki ağ donanımı aracılığıyla bize seçenekler sunar. Basit duygu bulaşması dahil, ilk duygusal tepkimizi doğuran alt yol merkezlerine gidip gelen bir mesaj akışı oluşur. Bu arada, OFC yukarı doğru paralel bir akış sağlayarak o tepki hakkındaki düşüncelerimizi tetikler. Yukarıya uzanan bu dal, daha nüanslı, olup bitenler hakkında daha incelikli bir anlayışı hesaba katan bir karşılık vermemize olanak sağlar. Bu paralel yollar her karşılaşmayı yönetir, OFC de aralarındaki makas değiştirme istasyonudur.

Alt yol, aşırı hızlı ayna sinir hücresi bağlantılarıyla bir tür altıncı his işlevini görerek, aramızdaki uyumun belli belirsiz farkında olsak da, bizi diğer kişinin hislerini paylaşmaya yöneltir. Alt yol düşüncenin araya girmediği bir duygudaşlık halini tetikler: Anında empati oluşur.

Üst yolsa tam tersine, böylesi bir ruh hali değişikliğini kaydedip olup bitenleri daha iyi anlayabilmek için, dikkatimizi konuştuğumuz kişiye bilinçli olarak yönelttiğimizde açılır. Bu durum, düşünen beynimizi, özellikle de prefrontal merkezleri devreye sokar. Üst yol, alt yolun çok daha sınırlı ve sabit repertuarına muazzam bir esneklik katar. Milisaniyeler içerisinde üst yol çok geniş sinir dalları yelpazesini etkinleştirirken, tepki olasılıkları geometrik olarak artar.

Böylece alt yol bize âni bir duygusal yakınlık hissi verirken, üst yol daha incelikli bir sosyal anlayış yaratır, bu da uygun tepkiyi yönlendirir. Bu esneklik, beynin icra merkezi olan prefrontal korteksin kaynaklarından beslenir.

1940'lar ve 1950'lerin bir psikiyatri modası olan prefrontal lobotomilerde, OFC ameliyatla beynin diğer alanlarından ayrılırdı. (Bu "ameliyat" çoğu kez, bir tornavidayı gözyuvarı boyunca yumuşak beyin dokusunun içine sokmanın tıbbi muadili olabilecek, ilkel bir işlemdi.) O sıralarda sinirbilimciler, OFC'yi bir yana bırakın, beyin bölgelerinin kendine has işlevleri hakkında bile pek az şey biliyorlardı. Ancak önceden ajite olan sinir hastalarının lobotomiden sonra sakinleştiğini görmüşlerdi; o günlerde

psikiyatri hastalarını barındıran gürültülü patırtılı devasa akıl hastanelerini işletenlerin bakış açısından önemli bir kazançtı bu.

Ameliyat edilen bir hastanın bilişsel yetenekleri sağlam kalsa da, o devirde gizemli olan iki “yan etki” görülüyordu: Duyguları ya körelen ya da tamamen yok olan hastalar, kendileri için yeni sosyal durumlarda yönlerini yitiriyorlardı. Günümüzde sinirbilimciler, sosyal dünya ile hislerimiz arasındaki etkileşimi düzenleyerek, bize nasıl davranmamız gerektiğini söyleyen OFC’nin buna neden olduğunu biliyorlar. Bu kişilerarası hesaplama yeteneğinden yoksun kalan ameliyatlı hastalar, toplum içindeki herhangi bir yeni durumda tamamen şaşkına dönüyorlardı.

Ekonomik Yolda Geçirilen Cinnet

Diyelim ki, size ve tanımadığınız birine aranızda mutabık kalacağınız bir şekilde bölüştürülmek üzere 10 dolar verildi. Yabancı ister al, ister alma diyerek, size 2 dolar teklif etti. Bunu almanız, herhangi bir iktisatçının söyleyebileceği gibi, tamamen mantıklı görünür.

Fakat o iki doları alırsanız, size teklifi yapan kişiye sekiz dolar kalacaktır. Dolayısıyla, böyle bir durumda çoğu kişi işin mantığına falan bakmaksızın sinirlenir, hele sadece bir dolar önerilmişse, öfkeden kudurur.

Davranış iktisatçılarının Ültimatom Oyunu dedikleri şeyde, bu hep tekrarlanan bir durumdur. Taraflardan birinin yaptığı teklifleri öteki ancak ya kabul edebilir ya da geri çevirebilir. Tüm teklifler geri çevrilirse, ikisi de hava alır.

Bu oyunda çok düşük bir teklif, sıkışık bir trafikte geçirilen cinnetin ekonomik muadilini tetikleyebilir.[146] Ekonomik karar alımı simülasyonlarında uzun süredir kullanılan Ültimatom Oyunu, Princeton Üniversitesi’ndeki Beyin, Zihin ve Davranış Çalışmaları Merkezi’nin direktörü Jonathan Cohen’in çabası sayesinde sosyal sinirbilimin bir parçası olmuştur. Cohen’in grubu, beyinleri taranırken Ültimatom Oyunu’nu oynayan çiftleri incelemektedir.

146 Bu bir pazarlık oturumuysa, yani etkileşimlerin tekrarlanması için fırsatlar içeriyorsa, o zaman reddetme, sonraki tekliflerde getirisi olacak bir pazarlık konumunu kurduğu için, aslında mantıklı (ve olağan) olur. Reddetme, ancak karşı tarafla bir pazarlık konumunu kurma fırsatının bulunmadığı, “tek atışlık” gizli bir durumda “mantıksızdır”.

Cohen, "nöro-ekonomi" alanında, ekonomik yaşamımızdaki mantıklı ve mantıksız kararlarımızı yöneten gizli sinirsel kuvvetlerin analizinde öncülerden biridir. Hem üst hem de alt yolun etkili bir rol oynadığı bu alanda yapılan araştırmalar genellikle, piyasaları güden akıl dışı kuvvetlerin anlaşılmasını sağlayacak hazır ipuçları içeren kişilerarası olaylarda etkin durumdaki beyin alanlarına odaklanmaktadır.

Cohen, "Birinci kişi sadece bir dolar teklif ederse, ötekinin karşılığı 'Cehenneme kadar yolun var' şeklinde olabilir," diyor. "Fakat standart ekonomi kuramına göre, bu mantıksızdır, çünkü bir dolar hiç yoktan iyidir. Bu sonuç, iktisatçıları deli eder, çünkü onların kuramları insanların daima kazançlarını azamiye çıkarmaya çalışacaklarını varsayar. Oysa insanlar bazen adaletsiz bir teklifi cezalandırmak için bir aylık maaşlarını bile feda etmeye hazırdırlar."

Ültimatom Oyunu tek bir tur oynandığında, kasten düşük verilen teklifler çoğu kez öfkeye yol açar. Oyuncuların birden fazla tur oynamalarına izin verildiğindeyse, memnun edici bir anlaşmaya varmaları daha olasıdır.

Ültimatom Oyunu, iki kişiyi karşı karşıya getirmekle kalmayıp, her birinin içinde, bilişsel ve duygusal sistemlerindeki üst ve alt yolların kesiştiği noktada bir halat çekme yarışı da başlatır. Üst yol büyük ölçüde, akılcı düşünceyi de içeren icra işlevi açısından hayati bir beyin yapısı olan prefrontal kortekse dayanır. Prefrontal alanın dibinde bulunan orbitofrontal alan, alt yolun orta beyindeki amigdala gibi duygusal itki merkezleriyle olan sınırını gözetir.

Üst ve alt yolların çeliştiği bu mikro-ekonomik işlem sırasında hangi sinir ağlarının devrede olduğunu gözlemleyen Cohen, akılcı prefrontal korteksin etkisini, "cehenneme kadar yolun var" diyen alt yolun –bu kez, bazı duygulanımlar sırasında amigdala kadar güçlü tepki verebilen insulanın (adacığın)– aceleciliğinden ayırabilmiştir. Cohen'in yaptığı beyin taramalarının gösterdiği gibi, alt yolun tepkiselliği ne kadar güçlüyse, oyuncuların tepkileri de ekonomik açıdan o kadar mantıksız olur. Öte yandan, prefrontal alan ne kadar etkinse, sonuç da o kadar dengeli olacaktır.[147]

147 Prefrontal faaliyet ne kadar fazlaysa, Ültimatom Oyunu'nun sonucu da o kadar iyi olur; bkz Alan G. Sanfey ve bşk., "The Neural Basis of Economic Decision-making in the Ultimatum Game", *Science* 300 (2003), s. 1755–57.

Cohen, (*Uzay Yolu* dizisinin Vulkan gezegeninden gelen aşırı mantıklı karakteri Dr. Spock'a atfen) "Beynin Vulkanizasyonu" diye adlandırdığı bir makalesinde, lehte ya da aleyhte değerlendirilen enformasyonun dikkatli ve düşünceli bir şekilde ele alındığı üst yolda yapılan soyut sinirsel işlemlerle, duyguların ve hızla harekete geçme eğilimlerinin güçlü olduğu alt yol işlemleri arasındaki etkileşime odaklanır. İddiasına göre, hangisinin baskın çıkacağı, akılcılığın aracı olan prefrontal alanın güçlülüğüne bağlıdır.

İnsan beyninin gelişim sürecinde, prefrontal korteksin büyüklüğü, bizi çok daha küçük prefrontal alanlara sahip diğer primatlardan ayıran başlıca unsur olmuştur. Beynin belirli bir işte uzmanlaşmış diğer bölümlerinden farklı olan bu icra merkezi, görevlerini yerine getirmek için biraz daha fazla zaman harcar. Ama çok amaçlı bir beyin güçlendiricisi gibi, prefrontal alan da olağanüstü esnektir, herhangi bir başka sinirsel yapıya kıyasla daha fazla görevi üstlenebilir.

Cohen'in bana söylediği gibi, "Prefrontal korteks insanların dünyasını öylesine değiştirdi ki, artık hiçbir şey fiziksel, ekonomik ya da sosyal açıdan aynı değil."

İnsan dehası sürekli evrim geçiren gerçeklikleri –benzin içen arabalar ve petrol savaşları, sanayileşmiş tarım ve aşırı bol kalorili yiyecekler, e-posta ve kimlik hırsızlığı– baş döndürücü bir hızla ortaya çıkarırken bile, yenilikçi prefrontal devrelerimiz, yaratılmasına katkıda bulunduğu tehlikelerin içinden sıyrılmamıza yardımcı olmaktadır. Bu tehlikelerin ve baştan çıkarıcı şeylerin birçoğu, üst yolun yarattığı düşkünlük ve istismar fırsatlarının patlamasıyla karşı karşıya kalan alt yolun daha ilkel özlemlerinden kaynaklanır. Bunları atlatmamız da yine büyük ölçüde üst yola bağlıdır.

Cohen'in deyişiyle, "Şeker ve yağ gibi, istediğimiz herhangi bir şeye artık daha kolay erişim olanağına sahibiz. Ancak kısa ve uzun vadeli çıkarlarımızı dengelememiz gerekiyor."

Bu denge, itkiye hayır deme gücüne sahip olan –ikinci bir profiterol tabağına uzanma, ya da bir aşağılamaya şiddetle karşılık verme arzusunu bastıran– prefrontal korteks aracılığıyla kurulur. [148] Bu tür anlarda, üst yol alt yola baskın çıkar.

148 Dorsolateral prefrontal alan bir itkiyi bilinçli olarak bastırdığımız zaman kullanılan bir inhibisyon (ketleme) düzenini içerir. İnhibisyonun bir başka yolu da, amigdaladaki inhibitör sinir hücrelerini etkinleştiren uyarıcı sinir hücrelerinin bulunduğu prefrontal korteksin orta alanından

geçer. Bkz Gregory J. Quirk ve Donald R. Gehlert, "Inhibition of the Amygdala: Key to Pathological States?" *Annals of the New York Academy of Sciences* 985 (2003), s. 263–72. Ne var ki sinirbilimciler, inhibisyon patikalarının ayrıntıları hakkında görüş birliği içinde değildirler.

İtkiye Hayır

İngiltere'nin Liverpool kentinde bir adam, Milli Piyango'da her hafta aynı numaralara oynuyordu: 14, 17, 22, 24, 42 ve 47.

Bir gün televizyon seyrederken, bu sayı serisinin iki milyon sterlinlik ödülü kazandığını öğrendi.

Ne var ki o hafta ilk kez, piyango biletini zamanında yenilemeyi unutmuştu. Biletin geçerlik süresi birkaç gün önce dolmuştu.

Hayal kırıklığının yükünü kaldıramayan adam intihar etti.

Bu trajediyi anlatan bir gazete haberi, kötü bir karardan duyulan pişmanlık hakkındaki bilimsel bir makalede alıntılanmıştı.[149] Bu tür hisler OFC'de uyanarak, pişmanlık sancılarına ve büyük olasılıkla o zavallı loto oyuncusunu altüst etmiş olan, kendi kendini suçlamalara yol açar. OFC'lerinin anahtar devrelerinde lezyonlar (doku bozuklukları) olan hastalarsa bu tür pişmanlık hissinden yoksundurlar; kararları ne kadar kötü olursa olsun, kaçırılan fırsatlardan zerre kadar etkilenmezler.

149 Pişmanlık konusunda, bkz Natalie Camille ve bşk., "The Involvement of the Orbitofrontal Cortex in the Experience of Regret", *Science* 304 (2004), s. 1167–70.

OFC, dengesiz duygusal patlamalarla itkilerin kaynağı olan amigdalaya "tepeden inme" bir yumuşatıcı etki yapar.[150] Küçük çocuklar gibi, bu inhibitör (ketleyici) devrelerinde lezyonlar bulunan hastalar da tipik bir biçimde duygusal itkilerini bastırma yeteneklerini yitirirler, örneğin birinin çatık kaşlı ifadesini taklit etmekten kendilerini alamazlar. Bu duygusal emniyet sigortasından yoksun olduklarından, haşarı amigdalaları meydanı boş bulur.

150 OFC, amigdalayı yumuşatma amaçlı bir üst yol mekanizmasıdır. Ventromedial alan, aynı işlevi gören bir başka prefrontal bölgedir. Etki iki yönlüdür, amigdala da prefrontal işlevi etkiler. OFC ile amigdalanın birbirini kısıtlamasını ya da sinerji içinde hareket etmelerini tam olarak hangi koşulların belirlediği henüz keşfedilmemiştir.

Bu hastalar başkalarının küçük düşürücü bulacağı sosyal gaflardan da etkilenmezler. Hiç tanımadıkları birini kucaklayıp öperek selamlayabilir, ya

da üç yaşındaki bir çocuğun bayılabileceği türden zevksiz tuvalet esprileri yapabilirler. Duyabilecek mesafedeki herkese kendileri hakkında en utandırıcı ayrıntıları ifşa ederken, biçimsiz bir şey yaptıklarının farkında bile değildirler.[151] Uygun sosyal davranış kurallarını mantıklı bir şekilde açıklayabilseler de, ihlal ettikleri sırada bunları tamamen unuturlar. OFC sakatlandığında, üst yol alt yolu yönetmekten aciz görünür.[152]

151 Bu aymazlığa "sosyal anosognia" denir, yani kendi münasebetsizliğini görememe hali. OFC lezyonu ve sosyal gaflar için, bkz Beer ve bşk., "Orbitofrontal Cortex and Social Behavior."

152 OFC, davranışın örtük biçimde denetlenmesinde önem taşırken, dorsolateral korteks bunun açıkça yapılması açısından önemli görünür. Bunlardan ikincisi sağlam kalırsa, bu hastalar uygunsuz davrandıkları gerçeğinin açıkça farkına vardıklarında bazı davranışlarını düzeltebilirler. Onlar için önemli olan, önce yanlış bir şey yaptıklarını fark etmeleridir.

Akşam haberlerinde bir savaş sahnesini izlediklerinde ya da bir kamyonun egzoz patlamasını duyduklarında, kendi savaş kâbuslarının travmatik anılarıyla dolan savaş gazilerinde de OFC'nin benzer şekilde aksadığını görürüz. Bunun sorumlusu, asıl travmayı belli belirsiz anımsatan ipuçlarına yanlış tepki vererek panik dalgaları gönderen aşırı etkin bir amigdaladır. Olağan koşullarda OFC bu tür ilkel korku hislerini değerlendirip, duyduğumuz şeyin düşman toplarından değil, sadece bir filmden ya da kamyondan geldiğini açıklığa kavuşturur.

Üst yol sistemlerince dizginlenen amigdala, beynin kötü çocuğu rolünü oynayamaz. OFC, amigdala güdümlü bu ani çıkışları engelleyebilecek sinir hücrelerinden oluşan bir düzeni içerir, yani limbik itkilere 'hayır' diyebilen yeri barındırır. Alt yol devreleri ilkel duygusal itkileri (*Haykırmak istiyorum*, ya da, *Beni o kadar sinirlendiriyor ki çıkıp gitmek istiyorum*) yukarı gönderdikçe, OFC durumun daha ayrıntılı olarak anlaşılmasını sağlayacak şekilde onları değerlendirir (*Burası bir kütüphane*, ya da, *Bu daha ilk randevumuz*) ve duygusal bir fren vazifesi görerek, bu değerlendirmeye göre yumuşatır.

O frenler tutmadığında, uygunsuz davranışlarda bulunuruz. Birbirini tanımayan kolej öğrencilerinin bir laboratuara gelip, on-line bir sohbet odasında "sanal olarak" eşleştirildikleri bir deneyin sonuçlarına bakalım.[153] Bu internet sohbetlerinin yaklaşık beşte biri, açık saçık sözcükler, seks hakkında ayrıntılı konuşmalar ve düpedüz cinsel temas teklifleriyle, şaşırtıcı biçimde hemen cinselliğe kaymıştı.

[153] Sohbet odaları hakkında, bkz Kate G. Niederhoffer ve James W. Penneba-ker, “Linguistic Style Matching in Social Interaction”, *Journal of Language and Social Psychology* 21 (2002), s. 337–60.

Fakat bu deney oturumlarını yöneten kişi daha sonra sohbet metinlerini okuduğunda, hayretler içinde kaldı. Öğrencileri kabinlerine yerleştirirken gördüğü kadarıyla, hepsi de gayet kontrollü, alçakgönüllü ve istisnasız bir şekilde nazikti; internetteki dizginsiz müstehcenliklerine hiç uymayan niteliklerdi bunlar.

Birkaç dakika önce tanıştıkları biriyle canlı, yüz yüze bir sohbet söz konusu olsaydı, herhalde hiçbiri böyle açık saçık cinsel konulara girmeye cesaret edemezdi. Mesele de budur zaten: Yüz yüze etkileşimler sırasında birbirimize kenetlenerek, esas itibarıyla karşımızdaki kişinin yüz ifadesi ve ses tonundan sürekli bir geribildirim alırız, bu da raydan çıkıp çıkmadığımızı bize anında bildirir.

Laboratuardaki uygunsuz seks muhabbeti gibi bir şey, internetin ilk yıllarından bu yana “alevlenen”, yetişkinlerin çevrim içi yaptıkları saldırganca çocuksu yorumlarda belgelenmektedir.[154] Olağan koşullarda üst yol bizi hizada tutar. İnternet ise OFC’nin sosyal bakımdan hizada kalmamıza yardım etmek için gereksindiği türdeki geribildirimden yoksundur.

[154] Ergenliğe yeni girmiş kızlarda internet pervasızlığının bir işareti, “siber-kabadayılık”, yani hedefi gözyaşlarına boğan aşırı zalimce taciz, alay ve dedikodudur. Bkz Kristin Palpini, “Computer Harassment: Meanness Bottled in a Message”, *Daily Hampshire Gazette*, 17 Aralık 2005, s. 1. Siber ortamdaki pervasızlığın daha tehlikeli bir olumsuzluğu, yeniyetmeleri internet aracılığıyla para karşılığında kendi evlerindeki web kameralarının önünde seks yapmaları için ayartan yetişkinlerin pespayeliğidir. Bkz Kurt Eichenwald, “Through His Webcam, a Boy Joins a Sordid Online World”, *New York Times*, 19 Aralık 2005, s. 1.

Bir Daha Düşününce

Ne hüzünlü. Kilisenin önünde tek başına duran şu kadın, hıçkıra hıçkıra ağlıyor. İçeride herhalde cenaze töreni yapılıyor. Kadın yitirdiği kişiyi fena halde özlüyor olmalı...

Bir daha düşününce, bu bir cenaze töreni değil ki. Kilisenin önünde güzel çiçeklerle süslenmiş beyaz bir limuzin duruyor – bu bir düğün! Ne hoş...

Kilisenin önünde ağlayan kadının resmini incelerken bir hanımın aklından geçen düşünceler aynen böyleydi. İlk bakışta bir cenaze töreni izlenimini edinmiş ve hüzünle dolduğunu hissederek gözleri yaşarmıştı.

Fakat ikinci düşüncesi, fotoğrafın etkisini tamamen değiştirmişti. Kadının bir düğüne katıldığını görmesi ve o mutlu sahneyi hayalinde canlandırması, kendi hüznünü sevince dönüştürmüştü. Algılarımızı değiştirdikçe, duygularımızı da değiştirebiliriz.

Günlük yaşama ilişkin bu küçük olgu, Kevin Ochsner tarafından yapılan bir beyin görüntüleme çalışması sayesinde, beyin mekaniği öğelerine ayrıştırılmıştır.[155] Henüz otuz yaşlarında olan Ochsner, bu yeni disiplinde şimdiden önder bir kişiliktir. Kendisini Columbia Üniversitesi'nin psikoloji bölümünün bulunduğu, küflü bir tavşan kafesini andıran Schermerhorn Binası'ndaki gayet düzenli ofisinde ziyaret ettiğimde, bana yöntemlerini anlattı.

155 Kevin Ochsner ve bşk., "Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion", *Journal of Cognitive Neuroscience* 14 (2002), s. 1215–29. Kadınların düşünceleri, incelemenin tarifinden yola çıkarak yeniden yapılandırılmaktadır.

Ochsner'in araştırmasında, Columbia'nın fMRI Araştırma Merkezi'nden bir gönüllü denek, MRI aygıtlarından birinin o uzun, karanlık borusunun içindeki sedyede kımıldamadan yatıyordu. Bu deneğin başına geçirilmiş kuş kafesine benzer düzenek, beynindeki atomların yaydığı radyo dalgalarını saptıyordu. Deneğin ayaklarının aygıttan çıktığı yer olan sedyenin öbür ucundan yansıtılan bir imge, kafesin üstüne kırk beş derecelik açıyla yerleştirilmiş bir ayna aracılığıyla, insani bir temas görüntüsü yaratıyordu.[156]

156 Bazı MRI incemelerinde ise imgeleri gösterirken özel koruyucu gözlükler kullanılır.

Bunun doğal bir ortam olduğu söylenemez. Ancak bu düzenek, fena halde dehşete kapılmış birinin fotoğrafı, ya da kulaklıklar vasıtasıyla dinlenen bir bebeğin gülüşü gibi uyaranlara karşı beynin nasıl tepki verdiğinin özenli haritalarını çıkarıyor. Bu yöntemleri kullanan görüntüleme çalışmaları, sinirbilimcilerin, birbirinden çok farklı kişilerarası temaslar sırasında uyumlu bir etkinlik içinde birbiriyle kaynaşan beyin bölgelerini daha önce hiç görülmemiş bir hassasiyetle haritalandırmasına olanak sağlıyor.

Ochsner'in çalışmasında, kadınlara bir fotoğraf gösterilerek ilk düşünce ve duyguların içlerinden akıp gitmesine izin veriliyordu. Sonra aynı sahneyi

daha az üzücü bir şekilde yeniden tasavvur ederek, olayın ne olabileceğini bilinçli olarak bir kez daha düşünmeleri isteniyordu.

Cenaze töreninden düğüne dönüşen sahne de bu şekilde ortaya çıkmıştı. İkinci kez düşündüğünde, kadının sinirsel mekanizmaları hüzünlenmesine neden olan duygusal merkezlerini yatıştırmıştı. Daha somut olarak, sinirsel olaylar zinciri şöyle gelişiyordu: Üzücü duyguların tetiklenme noktası olan sağ amigdala, fotoğrafta ne olduğunun –bir cenaze töreni– otomatik, çok hızlı bir duygusal değerlendirmesini yapıp üzüntü devrelerini harekete geçiriyordu.

Bu ilk duygusal yanıt o kadar hızlı ve kendiliğinden oluşur ki, amigdala tepkilerini başlatıp diğer beyin alanlarını etkinleştirdiğinde, düşünmeyi sağlayan korteks merkezleri durumun analizini henüz bitirmemişlerdir. Amigdalanın anında tetiklediği hislerin yanı sıra, duygusal ve bilişsel merkezler arasında köprü kuran sistemler de o tepkiyi doğrulayıp incelterek, algıladığımız şeye daha fazla duygusal tat katarlar. Böylece ilk izlenimimiz oluşur (*Ne hüzünlü. Kadın bir cenaze töreninde ağlıyor*).

Fotoğrafın bilinçli olarak yeniden değerlendirilmesi (*Bu bir düğün, cenaze töreni değil*), ilk düşüncenin yerine yenisini, ilk olumsuz duygu selinin yerine de daha mutlu nitelikte olanını geçirerek, amigdalayı ve ilgili devreleri yatıştıran bir dizi mekanizmayı harekete geçiriyordu. Ochsner'in çalışması, ön singulat korteks ne kadar işin içindeyse, yeniden düşünmenin ruh halini olumlu yönde değiştirmekte o kadar başarılı olduğunu işaret ediyordu. Ayrıca, belirli prefrontal alanlardaki etkinlik ne kadar fazlaysa, yeniden değerlendirme sırasında amigdala o kadar suskunlaşıyordu.[157] Üst yol söz aldığında, alt yolun mikrofonunu kapatıyordu.

157 Dorsolateral prefrontal korteks (PFC) görüldüğü kadarıyla, kişi duygusal bir soruna yeni bir "çözüm" bulmak için dil ve işleyen belleği kullandığı zaman devreye girmekte ve bunu açık seçik, bilinçli akıl yürütme yoluyla yapmaktadır. OFC ise tam tersine, duyguyu görünürde sosyal bağlam, sosyal kurallar ve benzerlerinin temsilleriyle düzenler. Kevin Ochsner bu süreci, eylemleri duygusal değerlere bağlayan çağrıştırıcı temsiller olarak görmektedir. Dorsolateral PFC, bu çağrışımların betimlemelerini akılda tutup davranışı onlara dayalı olarak yönlendirir. Bkz Kevin Ochsner ve James Gross, "The Cognitive Control of Emotion", *Trends in Neuroscience* 9 (2005), s. 242–49.

Rahatsız edici bir durumla isteyerek ilgilendiğimizde, üst yol birkaç prefrontal devreden herhangi biri aracılığıyla amigdalayı yönetebilir. Yeniden değerlendirme sırasında kullandığımız özgül zihinsel strateji, bu devrelerden hangisinin etkinleşeceğini belirler. Bir prefrontal devre, başka

birinin sıkıntısını –örneğin bir ağır hastanın ıstırabını– sanki hiçbir kişisel bağımız yokmuşçasına, bir gözlemci gibi mesafeli ve nesnel bir şekilde (sağlık mesleklerinde çalışanlara özgü stratejiyle) izlediğimiz sırada etkinleşir.

Hastanın durumunu, örneğin en iyisini umarak ve onun ölümcül bir hastalığa yakalanmadığını, güçlü bir bünyesi olduğunu ve büyük olasılıkla iyileşeceğini düşünerek yeniden değerlendirdiğimizde ise farklı bir devre etkinleşir.[158] Algıladığımız şeyin anlamını değiştirmekle, duygusal etkisini de değiştiririz. Marcus Aurelius'un binlerce yıl önce söylediği gibi, ıstırap "o şeyin kendisine değil, sizin onun hakkındaki değerlendirmenize bağlıdır ve bunu da her an geri alabilirsiniz."

158 Farklı yollar hakkında, Bkz Kevin Ochsner ve bşk., "For Better or for Worse: Neural Systems Supporting the Cognitive Down- and Up-regulation of Negative Emotion", *NeuroImage* 23 (2004), s. 483–99.

Yeniden değerlendirme konusunda ortaya çıkan veriler, şu yaygın yanlış izlenimi düzeltme olanağı vermektedir: Zihinsel yaşamımızda neredeyse hiç seçeneğimiz yoktur, çünkü düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız şeylerin çok büyük bir kısmı kendiliğinden, "göz açıp kapayana kadar" içeri hücum eder.[159]

159 Kevin Ochsner, "How Thinking Controls Feeling: A Social Cognitive Neuroscience Approach", yay. haz. S. Winkleman ve E. Harmon-Jones, *Social Neuroscience* içinde (New York: Oxford University Press, 2006).

"Her şeyin 'otomatiğe bağlı' olduğu fikri bunaltıcıdır," diyor Osner. "Yeniden değerlendirme duygusal tepkimizi değiştirir. Bunu bilinçli olarak yaptığımızda, duygularımızın denetimini ele geçiririz."

Hissettiğimiz duyguları kendi adımıza tanımlamak bile, amigdalayı sakinleştirebilir.[160] Böylesi bir yeniden değerlendirmenin ilişkilerimiz açısından pek çok anlamı vardır. Öncelikle, birine karşı refleks olarak verdiğimiz olumsuz tepkileri yeniden gözden geçirme, durumu daha düşünceli bir şekilde tartma ve düşüncesizce takınılmış bir tavır yerine, bize de, öteki kişiye de daha yararlı olacak bir tavır alma yeteneğimizi doğrular.

160 Bir duygunun adlandırılması hakkında, Bkz A. R. Hariri ve bşk., "Modulating Emotional Response: Effects of a Neocortical Network on the Limbic System", *NeuroReport* 8 (2000), s. 11–43; Matthew D. Lieberman ve bşk., "Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Affect-related Amygdala Activity", UCLA, yayımlanmamış metin.

Üst yolun bize sunduğu seçenekler, istenmeden bulaşan bir duyguya bile istediğimiz gibi tepki vermekte serbest olduğumuz anlamına da gelir.[161] Örneğin, korkudan histeriye kapılmış birinin etkisi altında kendimizden geçmek yerine, serinkanlılığımızı koruyup onun yardımına koşabiliriz. Birisi paylaşmak istemediğimiz bir tedirginlikle için için kaynıyorsa, bulaşmaya karşı kendimizi koruyup, kararlılıkla tercih ettiğimiz ruh hali içinde kalabiliriz.

161 Döngü oluşumunun ilk anlarında beyin duygularımızı algıladığımız duygulara uydursa da, üst yol daha sonra bize bir şeçenek sunar ve iki tepki türünden birini izleyebiliriz. Bunların birinde, diğer kişinin hislerine uymayı sürdürürüz – sevinçleri bizi neşelendirir, sıkıntıları üzer. Diğerinde ise neşelerini kıskanır ya da sıkıntılarına seviniriz.

Hayatın geniş yelpazesi, karşımıza sayısız yenilik çıkarır. Bunlardan herhangi birine tepki verirken, alt yol bir ilk seçenek sunar, ama varacağımız sonucu üst yol belirleyebilir.

Alt Yolun Yeniden Düzenlenmesi

David Guy, ilk sahne korkusu nöbetine tutulduğunda on altı yaşındaydı. Bu olay İngilizce dersinde, öğretmeni haftalık kompozisyon ödevini yüksek sesle okumasını istediğinde gerçekleşmişti.

Bunun düşüncesiyle bile David'in zihnini sınıf arkadaşlarının görüntüleri istila etmişti. David'in şimdiden bir yazar olmak istemesine ve yeni yazma teknikleri denemesine karşın, sınıf arkadaşlarının yazmak çizmekle hiç ilgileri yoktu. Rol kesmeye yeniyetmelere özgü bir küçümsemeyle bakıyor ve insafsızca alay ediyorlardı.

David karşılaşacağını tahmin ettiği eleştiri ve alaylardan kaçınmak istiyordu. Böylece kendini tek kelime edemez halde buldu. Sahne korkusu felç etmişti onu; yüzü kızarıyor, avuçları terliyor, kalbi soluğu kesilecekmiş gibi delicesine çarpıyordu. Ne kadar çaba harcarsa, içine düştüğü paniğin pençesi o kadar sıkılaşıyordu.

David sahne korkusunu üstünden hiç atamadı. Mezuniyet yılında sınıf başkanlığına aday gösterildiği halde, kabul ederse bir konuşma yapması gerekeceğini kavrayarak reddetti. Yıllar sonra bile, otuz yaşlarında ilk romanını yayımlamasının ardından topluluk önünde konuşmaktan hâlâ

kaçınan David, romanından okumalar yapması istendiğinde teklifleri geri çeviriyordu.[162]

162 Sahne korkusu hakkında, bkz David Guy, “Trying to Speak: A Personal History”, *Tricycle* (Summer 2003).

David Guy gibi topluluk önünde konuşmaktan korkan bir sürü insan vardır. Araştırmalar bunun, Amerikalıların beşte birinde bulunan, en yaygın fobi olduğunu göstermektedir. Ne var ki bir dinleyici kitlesinin önünde ayağa kalkıp konuşmak, psikiyatrik teşhis elkitabının aleni durumlarda yaşanan bu kaygılara taktığı isimle, “sosyal fobi”nin birçok biçiminden yalnızca biridir. Diğer biçimleri, yeni insanlarla tanışmak ya da yabancı biriyle konuşmaktan, halka açık bir yerde yemek yemeye veya bir umumi tuvaleti kullanmaya kadar uzanır.

David’de de olduğu gibi, ilk olay çoğu kez ergenlik çağında meydana gelir, ama korku ömür boyu sürer. Korkulan ortamın öngörüsü bile insanların içini kaygıyla doldurduğundan, ürktükleri durumdan kaçınmak için akla gelebilecek her şeyi yaparlar.

David’inki gibi sahne korkusunun olağanüstü bir biyolojik gücü olabilir. Sadece küçümseyen bir dinleyici kitlesinin zihin gözünde canlanmasıyla harekete geçen amigdala, bedenin karşı konulmaz bir stres hormonu kasırgasıyla tepki vermesine yol açar. David’in, sınıf arkadaşlarının aşağılamalarını hayalinde canlandırması bile, bu fizyolojik fırtınayı başlatmaya yeterli olmuştur.

Bu tür öğrenilen korkular kısmen, Joseph LeDoux’nun beynin “Korku Merkezi” dediği amigdala üzerinde toplanan sinir devrelerinde edinilir.[163] LeDoux, amigdalanın sinirsel arazisini yakından tanır; New York Üniversitesi Sinirbilim Merkezi’nde on yıllardır bu sinir hücreleri kümesini araştırmaktadır. Duyusal enformasyonun kaydedildiği amigdaladaki hücrelerin ve korku hissini edinen komşu alanların, bir korku öğrenildiği anda yeni modellere göre ateşleme yaptığını keşfetmiştir.[164]

163 Amigdala ve sosyal fobi hakkında, bkz, örneğin, M. B. Stein ve bşk., “Increased Amygdala Activation to Angry and Contemptuous Faces in Generalized Social Phobia”, *Archives of General Psychiatry* 59 (2002), s. 1027–34.

164 Joseph LeDoux’ya göre, amigdalanın yan kısmında her türlü duygusal enformasyonun ilk kez kaydedildiği bir yer vardır; yakınındaki merkezi bölgede ise bir korkuyu kaydeden hücreler bulunmaktadır.

Anılarımız kısmen yeniden inşa edilir. Ne zaman aklımıza bir anı gelse, beyin onun birazını yeniden yazarak, geçmişi bugünkü ilgi alanlarımız ve anlayışımıza göre günceller. LeDoux'nun açıklamasına göre, hücresel düzeyde bir anının çağrıştırılması, "yeniden bir araya getirilmesi", güncellendikten sonra yeniden depolanmak üzere yeni bir protein sentezi tarafından kimyasal olarak biraz değiştirilmesi anlamına gelir.[165]

165 Anıların yeniden bir araya getirilmesi (konsolidasyonu) konusunda, bkz LeDoux tarafından alıntılanan, McGill Üniversitesi'nden Karim Nader'in çalışması, Kuruluşlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu'nun toplantısında yapılan sunum, Cambridge, Mass., 14 Aralık 2004.

Böylece bir anıyı her aklımıza getirişimizde, onun kimyasını ayarlarız: Bir sonraki çağrışımda, o anı son değiştirilmiş haliyle gelecektir. Bu yeni birleşimin kendine has öğeleri, anımsama sırasında ne öğrendiğimize bağlıdır. Olan şey aynı korkunun sadece depreşmesiyse, korkaklığımız derinleşir.

Fakat üst yol, alt yolu akla davet edebilir. Korkuyu hissettiğimiz sırada kendimize onun pençesini gevşetebilecek bir telkinde bulunabilirsek, aynı anı bizi daha az etkileyecek şekilde yeniden kodlanır. Zamanla, eskiden korktuğumuz anıyı endişeye kapılmadan tekrar aklımıza getirebiliriz. LeDoux'ya göre, böyle bir durumda amigdaladaki hücrelerimiz yeniden programlandığından, başlangıçtaki korku şartlanmasından kurtulmuş oluruz.[166] O halde, terapinin amacı da, öğrenilen korkunun kaydedildiği sinir hücrelerinin yavaş yavaş değiştirilmesi olarak görülebilir.[167]

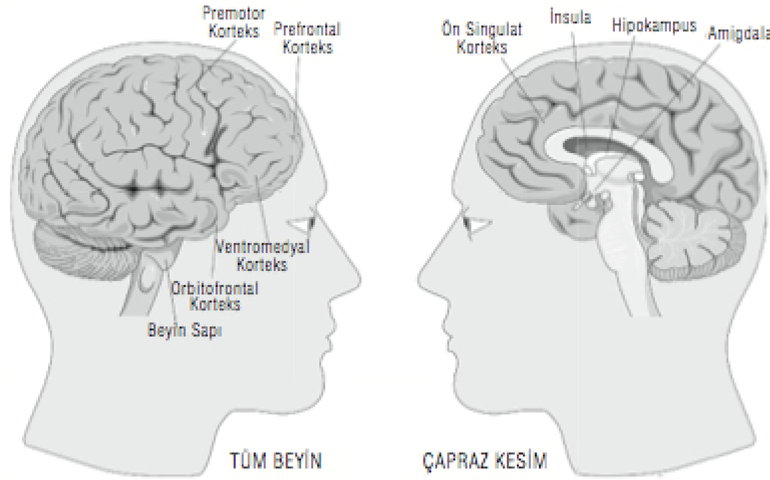
166 Bu strateji hem bilişsel terapide hem de propranolol gibi farmakolojik müdahalelerde uygulanır. Travmatik bir korkunun üstesinden gelmek söz konusu olduğunda, anının daha az korkuyla yeniden bir araya getirilmesi, LeDoux'ya göre sinirsel bakımdan dolaysız olacaktır. Anının korkutuculuğunu kaydeden sinir hücreleri, amigdalanın, nerede ve kiminle ne olduğunun ayrıntıları gibi, anının bilinçli yönünü geri getiren prefrontal korteksin alanına doğrudan bağlanmayan bir kısmında bulunurlar. Amaçlı gevşeme ise –yok etme terapisinde olduğu gibi– prefrontal alanın, amigdalanın korku merkeziyle doğrudan bağlantı kurarak korkulu anıyı yeniden bir araya getirme aracılığıyla değiştirmenin bir yolunu sunan kısmını kullanır. LeDoux'nun önermesine göre, ilk korkuyu ne zaman yeniden hissetsek, korkulu anının yeniden bir araya getirilmesi için iki saatlik bir fırsat penceresine sahip olabiliriz. O pencere içerisinde, amigdaladaki hücrelerin faaliyetini bloke eden (ya da tahminen korkuyu yok etme terapisinde olduğu gibi derin gevşeme haline tâbi olan) propranololün alımı, yeniden bir araya getirme sürecini travmatik anıya bir dahaki sefer dönüldüğünde amigdalanın o kadar korkuyla tepki vermeyeceği şekilde değiştirir.

167 Farklı bir kurama göre, terapi amigdaladaki inhibitör şebekeye yansıtılan prefrontal şebekeyi güçlendirmektedir: Bkz Quirk ve Gehlert, "Inhibition of Amygdala."

Terapilerde, kişi bazen tam da korkusunu başlatan şeye maruz bırakılır. Bu tür seanslar kişinin, çoğunlukla birkaç dakika boyunca karından yavaş yavaş nefes alıp vererek gevşetilmesiyle başlar. Sonra kişi, en kötü haline çıkıncaya kadar düzeyi dikkatlice yükseltilen o tehdit edici durumla yüzleştirilir.

New York kentinde çalışan bir trafik memuresi, kendisine "aşağılık sürtük" diyen bir sürücü yüzünden öfke nöbeti geçirdiğini itiraf etmişti. Yüzleşme terapisinde, aynı söz önce alçak bir perdeden, sonra giderek artan bir duygusal yoğunlukla, en sonunda müstehcen el hareketleri de eklenerek tekrarlandı. Terapi, tekrarlanan söz ne kadar iğrenç olursa olsun, memure sakin kalabildiği ve öngörüldüğü gibi, tekrar göreve çıktığında işittiği hakarete rağmen soğukkanlılıkla ceza kesebildiğinde başarıya ulaşmış olacaktı.[168]

168 Öfkenin azaltılması konusunda, Bkz Elizabeth Brondolo ve bşk., "Exposure-based Treatment for Anger Problems: Focus on the Feeling", *Cognitive and Behavioral Practice* 4 (1997), s. 75–98. Uyarana maruz kalma, bir uçak yolculuğunun simülasyonlarında olduğu gibi, gitgide sanallaşır.



Sosyal beynin sinir şebekesindeki bazı ana bölgeler

Bazen terapistler, tedavinin sağladığı güvenlik içinde de olsa, sosyal bir kaygıyı tetikleyen sahneyi yeniden yaratabilmek için büyük çaba harcarlar. Kaygı tedavisindeki uzmanlığıyla tanınan bir bilişsel terapist, terapi gruplarını topluluk önünde konuşma korkusunu yenmek isteyen hastalar

için deneysel bir dinleyici kitlesi olarak kullanmaktadır.[169] Hasta, kaygıya neden olan düşüncelerle baş etmek için hem gevşeme yöntemlerinin, hem de karşıt düşüncelerin provasını yapar. Bu arada terapist de terapi grubuna, alaycı yorumlar yapmaktan, can sıkıntısı veya kınama anlamına gelen yüz ifadeleri takınmaya kadar, hastayı özellikle zorlayacak şekillerde davranmayı öğrenir.

169 Sosyal fobi terapisi hakkında, bkz David Barlow, *Anxiety and Its Disorders* (New York: Guilford Press, 1988).

Kuşkusuz, hastanın maruz bırakıldığı durumun yoğunluğu, kaldırabileceği sınırlar içinde tutulmalıdır. Böyle düşmanca davranacak bir dinleyici topluluğunun karşısına çıkmak üzere olan bir kadın, tuvalete gitmek için izin isteyip kabin kapısını kilitledikten sonra dışarı çıkmayı reddetmişti. En sonunda tatlı sözlerle ikna edilerek tedavisine devam etmesi sağlanmıştı.

LeDoux, geçmişteki üzücü bir olayı değişik bir açıdan görmemize yardım eden biriyle gözden geçirmenin bile, rahatsız edici anıları yeniden kodlayarak sıkıntıyı kısmen ve tedricen azaltabildiğini öne sürüyor. Hasta ile terapisti konuşarak eski dertleri deştikleri sırada meydana gelen rahatlamanın bir nedeni de bu olabilir: Konuşmanın kendisi beynin yanlış olan şeyi kaydetme şeklini değiştirebilir.

"Bir tasayı kafamızda evirip çevirerek yeni bir bakış açısı kazandığımızda doğallıkla olan bir şeydir bu," diyor LeDoux. Alt yolu yeniden düzenlemek için üst yolu kullanırız.[170]

170 LeDoux, "üst" ve "alt yol" terimlerini burada özellikle teknik bir anlamda, duyusal talamus ve duyusal korteksten amigdalaya uzanan duygusal veri patikalarına atıfta bulunmak için kullanmaktadır. "Alt yol" hızlı ve kötü bir duyusal izlenim verirken, üst yol daha fazla duyusal enformasyon sağlar. Alt yol bir yılanı bir çubuktan ayıramaz, üst yol ise ayırabilir. Alt yol duyusal tahminlerinin yanlış çıkması ihtimaline karşı kendini sağlama alır – emniyet pişmanlıktan iyidir. Otomatiğe karşı kontrollü bilgi işlem açısından –benim üst-alt yol höristiğini kullandığım anlamda– LeDoux'nun hem üst hem de alt yolu, otomatik ve hızlı olan birer "alt yol"dur.

SOSYAL BEYİN

Her sinirbilimcinin söyleyeceği gibi, "sosyal beyin" deyimi, bir frenoloji yumrusuna veya belirli bir beyin nodülüne gönderme yapmaz. Daha çok, insanlar birbirleriyle ilişki kurdukları sırada düzenlenen belirli sinir devreleri kümesine atıfta bulunur.[171] İlişkilerin idaresinde bazı beyin yapıları özellikle büyük bir rol oynasalar da, görüldüğü kadarıyla belli başlı bölgelerden hiçbiri tamamen sosyal yaşama adanmış değildir.[172]

171 "Sosyal beyin" deyimi, ünlü sinirbilimci Michael Gazzaniga tarafından değişik bir anlamda kullanılmıştır: beynin sosyal etkileşimler sırasında etkin olan kısımlarına atfen değil, beynin kendi

yapısına ve işlemine yönelik bir eğretileme (metafor) olarak. Gazzaniga'ya göre, beyin küçük bir şirket gibi işler; belirgin biçimde birbirinden bağımsız modülleri belli bir görevi yerine getirmek için işbirliği yaparlar – tıpkı insanların bir proje üzerinde belli bir süre işbirliği yapmayı kabul etmeleri gibi. Ne var ki benim burada kullandığım anlamıyla "sosyal beyin", kişiler arası etkileşimler sırasında uyumlu düzenlemeyi yapan modüldür.

172 Beynin her alanı çok sayıda işleve katıldığından, belki de ayna sinir hücreleri gibi uzmanlaşmış şebekeler hariç tutulursa, özel olarak "sosyal" bir alan yoktur. Belirli bir sosyal süreç sırasında bir alanın etkinleşiyor olması, onun o sürece "sebep olduğu" anlamına gelmez; katılım, sebebiyet demek değildir. Sinirsel faaliyeti sosyal süreçlerle ilişkilendirme konusunda daha fazla uyarı için, bkz Daniel Willingham ve Elizabeth Dunn, "What Neuroimaging ve Brain Localization Can Do, Cannot Do, and Should Not Do for Social Psychology", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 662–71.

Sosyal yaşamımızla ilgili sinirsel sorumluluğun bu yaygın dağılımı, bazı tahminlere göre, kadim tarih öncesinde Doğa'nın beyni biçimlendirişinin sonlarına doğru primatlar boy gösterinceye kadar, sosyal grupların sağ kalım repertuarımızın hayati bir parçası haline gelmemiş olmasına bağlıdır. Görünen o ki Doğa, geç baş gösteren bu fırsatı değerlendirmek için bir sistem yaratırken, o sırada eldeki beyin yapılarıyla idare etmek zorunda kalarak, bu karmaşık ilişki sorunlarıyla baş etmek üzere önceden var olan parçalardan uyumlu bir sinir yolları kümesini bir araya getirmiştir.

Beyin, sayısız görevde anatominin belirli bir parçasından yararlanır. Ancak beyin faaliyetini sosyal etkileşim gibi özgül bir işlev bağlamında düşünmek, yüz milyar sinir hücresiyle aralarındaki yaklaşık yüz trilyon bağlantının –bilinen en yoğun bağlantısallıktır bu− aksi takdirde yıldırıcı olacak karmaşıklığını çözebilmeleri için sinirbilimcilere kaba bir yol sunar. Bu sinir hücreleri, salınım halindeki girift bir mobil gibi hareket eden modüller biçiminde düzenlenmiştir; herhangi bir parçadaki faaliyet, tüm sistemde yankılanabilir.

Durumu karmaşıklaştıran bir başka unsur da, doğanın tasarruflu davranmasıdır. Örneğin, serotonin beyinde mutluluk hissi yaratan bir sinir ileticisidir. "SSRI" (*selective serotonin reuptake inhibitor*–seçici serotonin geri alım inhibitörü) denilen antidepresanların, erişilebilir serotonin düzeyini yükselterek kişinin moralini düzelttiği bilinir. Ama aynı madde, yani serotonin, bağırsakları da düzenler. Bedenimizdeki serotoninin % 95 kadarı, sindirim enzimlerinin salgılanmasını başlatmaktan, bağırsak içindeki hareketlere kadar değişik faaliyetleri yöneten yedi farklı türden serotonin alıcısının bulunduğu sindirim sistemindedir.[173]

173 Serotonin üzerine, bkz Michael Gershon, *The Second Brain* (New York: Harper, 1999); Michael Gershon, "Plasticity in Serotonin Control Mechanisms in the Gut", *Current Opinion in Pharmacology* 3 (1999), s. 600.

Aynı molekülün hem sindirimi hem de mutluluğu denetlemesi gibi, sosyal beyinde bir araya gelen neredeyse tüm sinir sistemleri bir dizi faaliyet yürütür. Ancak sözgelimi, yüz yüze bir etkileşimin icrası için birlikte çalıştıklarında, sosyal beynin uzaklara yayılan ağları ortak bir sinirsel iletken yaratır.[174]

174 Tam olarak hangi ağların devreye girdiği özgül etkinliğe bağlıdır; bu şebekelerin tümü toplam olarak sosyal beyni oluşturur. İlişki patikası konusunda, bkz Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, "Empathy: Its Ultimate ve Proximate Bases", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2005), s. 1–20.

Sosyal beynin haritası büyük oranda görüntüleme yoluyla çıkarılmıştır. Ama sadece birkaç günlüğüne Paris'e gelen bir turist gibi, beyin görüntüleme de her ilginç noktayı ziyaret etmeye çalışmak yerine, zorunlu olarak o an için önem taşıyan alanlar üzerinde yoğunlaşır. Bu da ince ayrıntılardan vazgeçilmesi demektir. Örneğin, fMRI görüntülemeleri orbitofrontal korteksi amigdalaya bağlayan bir sosyal otoyolu öne çıkarırken, amigdaladaki –her biri farklı işlevler gören– 14 kadar ayrı çekirdeğin özelliklerini gözden kaçırır. Bu yeni bilim dalında öğrenilecek daha çok şey vardır. (Daha fazla ayrıntı için Ek B'ye bakınız.)

6 - Sosyal Zekâ Nedir?

On iki yaşındaki üç çocuk, beden eğitimi dersi için futbol sahasına doğru ilerlemektedir. Arkadan yürüyen iki atletik vücutlu oğlan, biraz tombulca olan üçüncüyle dalga geçer.

"Demek sen futbol oynamayı *deneyeceksin*, ha?" der biri, alaycı bir ifadeyle.

Ortaokul öğrencilerinin sosyal kuralları gereği, kolaylıkla kavgaya dönüşebilecek bir durumdur bu.

Tombul çocuk sanki kendisini bekleyen yüzleşme için metanetini toplamak istiyormuş gibi, bir an gözlerini kapatıp derin bir nefes alır.

Sonra yanındaki iki çocuğa dönerek, sakin bir sesle, "Evet, deneyeceğim, ama iyi oynayamıyorum," diye yanıtlar.

Biraz durakladıktan sonra, "Fakat resimde çok iyiyimdir; bana herhangi bir şey gösterirsen mükemmel bir resmini yaparım..." diye ekler.

Sonra, kendisini taciz eden çocuğa dönerek, "Sana gelince... gerçekten harika futbol oynuyorsun! Ben de günün birinde senin kadar iyi oynamak isterim ama şimdilik yapamıyorum işte. Belki denemeyi sürdürürsem biraz daha iyi oynayabilirim," der.

Bunun üzerine, küçümseyici tavrı artık tamamen değişmiş olan birinci çocuk, dostane bir ses tonuyla, "Canım *o kadar* da kötü değilsin. Belki sana birkaç şey gösterebilirim," diye karşılık verir.

Bu kısa etkileşim, sosyal zekânın fiiliyatta nasıl işlediğini gösteren mükemmel bir örnektir.[175] Kolaylıkla kavgaya yol açabilecek bir durum,

artık dostluğa dönüşebilir. Tombul ressam, yalnızca ortaokulun çalkantılı sosyal akıntıları içinde değil, çok daha incelikli bir mücadelede, iki çocuğun beyinleri arasındaki gözle görülmeyen çekişmede de altta kalmamıştır.

175 Bu etkileşime tanıklık eden kişi, New Haven Devlet Okulları, Sosyal Gelişim Departmanı'nın direktörü Dee Speese-Linehan'dı.

Ressam olmak isteyen çocuk, soğukkanlılığını koruyarak ötekinin alaycı sataşmasının kendisini öfkelendirmesine izin vermemiş, aksine ötekini kendisinin daha dostane duygusal menziline çekmiştir. En ileri düzeyde bir sinirsel manevra yaparak, ikisinin paylaştığı duygusal kimyayı düşmanca olmaktan çıkarıp olumlu bir hava yaratmıştır; katıksız bir ilişki dehasıdır bu.

"Sosyal zekâ kendini kreşte, oyun sahasında, barakalarda, fabrikalarda ve satış yerlerinde bol bol gösterir, ama deney laboratuarının standartlaştırılmış resmi koşullarında görülmez." Bu gözlem, 1920'de *Harper's Monthly Magazine*'deki bir makalesinde bu kavramı ilk kez öneren, Columbia Üniversitesi'nden psikolog Edward Thorndike'a aittir.[176] Bu tür kişilerarası etkililiğin, başta liderlik olmak üzere birçok alanda hayati önem taşıdığını belirten Thorndike, "Fabrikadaki en iyi teknisyen, sosyal zekâdan yoksunsa ustabaşı olarak başarısızlığa uğrayabilir," diye yazmıştı.[177]

176 Edward L. Thorndike, "Intelligence and Its Use", *Harper's Monthly Magazine* 140 (1920), s. 227–35. Sosyal zekâ yetenekleri, benim duygusal zekâ modelimdeki "sosyal bilinç" ve "ilişki yönetimi" alanları içine yerleştirilmiştir.

177 Bu gözlem, yıldız elemanları şu sıralarda özellikle en yetenekli liderleri ortalama performans gösterenlerden ayıran yeterlikleri belirlemek için kuruluşlar içinde yapılan yüzlerce bağımsız araştırmadan çıkmıştur. Bkz Lyle Spencer ve Signe Spencer, *Competence at Work* (New York: John Wiley, 1993); Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1998) – *İşbaşında Duygusal Zekâ*, 4. bsk. (İstanbul: Varlık Yayınları, 2005); Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Annie McKee, *Primal Leadership* (Boston: Harvard Business School Press, 2002) – *Yeni Liderler*, 5. bsk. (İstanbul: Varlık Yayınları, 2006).

Oysa IQ'nun hâlâ en yaygın biçimde kullanılan ölçütlerinden birini yaratmış olan psikolog David Wechsler, 1950'li yılların sonlarında, "sosyal durumlara uygulanan genel zekâ" olarak gördüğü sosyal zekâ kavramını reddetmişti.[178]

178 David Wechsler, *The Measurement ve Appraisal of Adult Intelligence*, 5. bsk. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1958), s. 75.

Yarım yüzyıl sonra, sinirbilimin kişilerarası dinamikleri düzenleyen beyin alanlarını haritalamaya başladığı şu sıralarda, “sosyal zekâ” dan ne kastettiğimizi yeniden düşünmenin zamanı gelmiştir (ayrıntılar için Ek C’ye bakınız).

Sosyal zekânın daha iyi kavranması, “bilişsel olmayan” becerileri – örneğin, duyarlı bir bakıcının ağlayan bir bebeği, ne yapacağını bir an bile düşünmeden, teskin edici bir dokunuşla susturabilmesini– de hesaba katmamızı gerektirir.

Psikologların hangi insan yeteneklerinin sosyal, hangilerinin duygusal olduğu hakkında tartışmalarına şaşmamalıyız: Bu iki alan, tıpkı beynin sosyal arazisinin duygusal merkezleriyle çakışması gibi, birbirine karışır.[179] Wisconsin Üniversitesi’ndeki Afektif Sinirbilim Laboratuarı’nın direktörü Richard Davidson’un gözlemlediği gibi, “Tüm duygular sosyaldir. Bir duygunun nedenini ilişkiler dünyasından ayıramazsınız; duygularımızı sosyal etkileşimlerimiz yönetir.”Benim duygusal zekâ modelim, bu alandaki diğer kuramcıların da yaptığı gibi, bu olguyu fazla büyütmeden sosyal zekâyı içine alıyordu.[180] Ancak zamanla, sosyal zekâyı duygusal zekânın içine katıştırmakla yetinmenin insanlara özgü ilişki yeteneği hakkındaki yeni düşünceleri köreltiğini ve etkileşim kurduğumuz sırada olup bitenleri göz ardı ettiğini anladım.[181] Bu miyopluk, zekânın “sosyal” kısmını dışarıda bırakıyor.

179 Bkz Brian Parkinson, “Emotions Are Social”, *British Journal of Psychology* 87 (1996), s. 663–83; Catherine Norris ve bşk., “The Interaction of Social and Emotional Processes in the Brain”, *Journal of Cognitive Neuroscience* 16, no. 10 (2004), s. 1819–29.

180 Duygusal zekânın John Mayer ve Peter Salovey tarafından geliştirilen ilkörneği, sosyal zekâ unsurlarını içine alır. Kendi duygusal zekâ modelini “duygusal-sosyal zekâ” olarak adlandıran Reuven Bar-On, doğrudan bu ikilemle karşılaşmıştır. Bkz Reuven Bar-On, “The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)”, *Psicothema* 17 (2005). Ek C, benim modelimin sosyal zekâyı nasıl içine aldığını açıklıyor.

181 Kişisel ve sosyal yetenekler arasında bu ayrımı yapma gereği, Howard Gardner tarafından çığır açıcı *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* adlı kitabında kabul edilmiştir (New York: Basic Books, 1983).

Sosyal zekâyı oluşturan unsurlar, iki geniş kategoride incelenebilir: Sosyal farkındalık, yani başkaları hakkındaki sezgimiz; ve sosyal beceri, yani bu farkındalıkla ne yaptığımız.

SOSYAL ZEKÂ

Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, başka birinin iç halini anında sezmekten, hislerini ve düşüncelerini anlamaya, karmaşık sosyal durumları kavramaya kadar uzanan bir yelpazeye gönderme yapar. Şu öğelerden oluşur:

- *Temel empati:* Başkalarının hislerini paylaşmak, sözsüz duygusal işaretleri okumak.
- *Uyum:* Pür dikkat dinlemek, bir kişiye uyum sağlamak.
- *Empatik isabet:* Başka birinin düşüncelerini, hislerini ve niyetlerini doğru anlamak
- *Sosyal Biliş:* Sosyal dünyanın nasıl işlediğini bilmek

Sosyal Beceri

Başka birinin ne hissettiğini sezmek, ya da ne düşündüğünü veya amaçladığını bilmek işin başlangıcıdır, ama verimli etkileşimleri garanti etmez. Sosyal farkındalığa dayanan sosyal beceri, pürüzsüz ve etkili ilişkilere olanak sağlar ve şu öğeleri içerir:

- *Eşzamanlılık*: Sözsüz düzeyde pürüzsüz etkileşim
- *Benlik sunumu*: Kendini etkili biçimde tanıtmak
- *Nüfuz*: Sosyal etkileşimlerin sonucunu etkilemek
- *İlgi*: Başkalarının ihtiyaçlarını önemseyip, uygun biçimde davranmak

Sosyal farkındalık ve sosyal beceri alanları, temel nitelikteki alt yol yetilerinden, daha karmaşık üst yol ifadelerine dek uzanır. Örneğin, eşzamanlılık ve temel empati tamamen alt yol yetileridir, empatik isabet ve nüfuz ise üst ve alt yolların karışımından çıkar. Bu becerilerin bazıları her ne kadar "soyut" görünseler de, değerlendirilmeleri için şimdiden şaşırtıcı sayıda test ve ölçek vardır.

Temel Empati

Adam vize almak için bir elçiliğe gitmişti. Onunla mülakat yapan memur garip bir şey fark etti: Neden vize istediğini sorduğunda, adamın yüzünde bir an için bir tiksinti ifadesi belirmişti.

Kuşkulanan memur, vize başvurusu yapan adama birkaç dakika beklemesini söyledikten sonra, başka bir odaya girip İnterpol'ün veri bankasına baktı. Adamın ismi birkaç ülkenin polisi tarafından aranan bir kaçak olarak görünüyordu.

Mülakatı yapan memurun o bir anlık ifadeyi yakalaması, temel empatinin, yani ötekinin duygularını hemen sezme yeteneğinin göstergesidir. Bir alt yol yetisi olan bu empati çeşidi, hızlı ve otomatik bir biçimde oluşur – ya da oluşamaz. Sinirbilimciler bu sezgisel, altıncı his düzeyindeki empatinin büyük ölçüde ayna sinir hücreleri tarafından etkinleştirildiğini düşünüyorlar.[182]

182 Temel empati ve aynı sinir hücreleri konusunda, Bkz Greg Miller, "New Neurons Strive to Fit In", *Science* 311 (2005), s. 938–40.

Konuşmayı kesebiliriz, ama hissettiklerimizi ele veren (ses tonu, görünüp kaybolan yüz ifadeleri gibi) işaretler göndermeyi kesemeyiz. İnsanlar tüm duygu emarelerini saklamaya çalışsalar bile, hisler yine de bir şekilde dışarı sızar. Bu anlamda, duygular söz konusu olduğunda iletişim*siz*lik mümkün değildir.

Temel empatiyi ölçmeye uygun bir test, alt yolun bu sözsüz ipuçlarının hızlı ve anlık okumalarını değerlendirecektir. Bu ölçümü iyi yapmak için, kişinin kâğıt üzerindeki soruları yanıtlaması yerine, başka birinin tasvirine tepki göstermesinin sağlanması gerekir.

Böyle bir testle ilk olarak tez araştırmalarımla uğraşırken karşılaşmıştım. Çalışma odamın bulunduğu koridorun biraz ilerisinde, diğer iki lisansüstü öğrencisinin çok daha eğlenceli vakit geçiriyormuş gibi göründüklerini hatırlıyorum. Bu öğrencilerden biri şu sıralarda Northeastern Üniversitesi'nde profesör olan Judith Hall, diğeri de halen California Üniversitesi Santa Cruz kampusunda bulunan Dane Archer'dı. İkisi de o zamanlar sosyal psikoloji dersinde Robert Rosenthal'ın öğrencileriydi. Başrolünü Hall'un oynadığı, bugün kişilerarası duyarlılık ölçümünde en yaygın biçimde kullanılan testler arasında yer alan bir videoteyp setini hazırlıyorlardı.

Archer video kaydını yapıyor, Hall ise bozuk bir malı dükkâna iade etmekten bir arkadaşın ölümünden bahsetmeye kadar çok farklı durumları canlandırıyordu. Sözsüz Duyarlılık Profili (PONS - *Profile of Nonverbal Sensitivity*) diye adlandırılan bu testte, belirli bir sahnenin iki saniyelik kliplerini seyreden kişilerden duygusal açıdan neler olup bittiğini tahmin etmelerini istenir.[183] Örneğin, yalnızca Hall'ün yüzünü ya da bedenini gösteren bir klip seyredebilir veya sadece sesini duyabilirler.

[183] Judith A. Hall, “The PONS Test and the Psychometric Approach to Measuring Interpersonal Sensitivity”, Judith A. Hall ve Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement* içinde (Mahwah, N. J.: Erlbaum, 2001). PONS’ta, sözsüz ipuçlarının her bir kanalına olan duyarlılık sınanır ve test edilenlerden sosyal durumu tahmin etmeleri istenir. Dolayısıyla PONS, katıksız bir temel empati testini temsil etmeyebilir. (Amacı da o değildir zaten.) Bununla birlikte, PONS’un özellikleri bu boyutu yakalıyor gibidir.

PONS testinde başarılı olan çalışanlar, işyerindeki arkadaşları veya üstleri tarafından genellikle başkalarına karşı daha duyarlı olarak değerlendirilirler. Bu tür doktorlar ve öğretmenlere verilen işbaşı performans puanları daha yüksektir; doktorsalar, hastaları aldıkları tıbbi bakımdan daha memnundur, öğretmenseler, daha etkili oldukları düşünülür. Genelde, bu tür insanlar daha çok sevilir.

Kadınlar genellikle empatinin bu boyutunda erkeklerden biraz daha başarılıdır, ortalamada yaklaşık % 3 oranında daha yüksek puan alırlar. Şu andaki yeteneğimiz ne olursa olsun, empatinin zamanla geliştiği, yaşam koşullarıyla bilendiği anlaşılmaktadır. Örneğin bebekli kadınlar, çocuksuz yaşıtlarına kıyasla sözsüz mesajları çözmekte daha başarılıdırlar. Ama neredeyse herkes, ergenliğin ilk yıllarından yirmili yaşlarının ortalarına kadar ilerleme kaydeder.

Temel empatinin başka bir ölçümü olan “Gözlerden Zihin Okuma” testi, otizm uzmanı Simon Baron-Cohen ile Cambridge Üniversitesi’ndeki araştırma grubu tarafından tasarlanmıştır.[184] (Testin tamamındaki otuz altı imgeden üçü yan sayfada yer almaktadır.

[184] Gözlerden Zihin Okuma testi hakkında, bkz Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference: Men, Women, and the Extreme Male Brain* (London: Allen Lane, 2003).

Her çift gözün çevresindeki dört sıfattan hangisinin gözlerin ifadesini en doğru şekilde betimlediğini tahmin edin:

minnettar çapkın



düşmanca cesaretsiz

mahcup güvenli



şakacı morali bozuk

ciddi mahçup



şaşkın korkulu

Yanıtlar: çapkın, güvenli, ciddi

Gözlerden mesaj okumakta en yüksek puanı alanlar empati göstermekte ve diplomasiden polisliğe, hemşirelikten psikoterapiye kadar, empati gerektiren her türlü rolde yetenekli olacaklardır. Aşırı düşük puan alanların ise otistik olmaları muhtemeldir.

Uyum

Uyum sağlamak, anlık empatinin ötesinde, ahengi kolaylaştıran tam ve sürekli bir mevcudiyet gösterme becerisidir. Tüm dikkatimizi karşımızdakine vererek, kulaklarımızı dört açarız. Sadece kendi görüşümüzü anlatmaya değil, ötekini anlamaya da çalışırız.

Bu şekilde derinden dinleme, doğal bir yetenek gibi görünür. Yine de insanlar, sosyal zekânın tüm boyutları gibi, uyum becerilerini de geliştirebilirler.[185] Ayrıca uyum sağlamayı, sadece isteyerek daha fazla dikkat göstermek yoluyla kolaylaştırabiliriz.

185 Kuramın bir özeti, araştırmalar ve dinleme alıştırmaları için, bkz, yay. haz. A. D. Wolvin ve C. G. Coakley, *Perspectives on Listening* içinde (Norwood, N.J.: Ablex, 1993). Ayrıca B. R. Witkin, "Listening Theory and Research: The State of the Art", *Journal of the International Listening Association* 4 (1990), s. 7–32.

Bir kişinin konuşma tarzı, temeldeki derinden dinleme yeteneğinin ipuçlarını verir. Gerçek bağlantı anlarında, söylediklerimiz ötekinin hissettiği, söylediği ve yaptığı şeylere karşı duyarlı olacaktır. Gelgelelim, aramızdaki bağlantı zayıfsa, iletişimimiz sözlü kurşunlara dönüşür: Mesajımız ötekinin ruh haline uyacak şekilde değişmez, sadece kendimizinkini yansıtır. Farkı yaratan dinlemektir. *Birini* dinlemek yerine *ona* laf yetiştirmek, sohbeti monoloğa dönüştürerek çökertir.

Size laf yetiştirerek bir sohbeti yolundan saptırıyorsam, sizin ihtiyaçlarınızı düşünmeden kendiminkileri gideriyorum demektir. Tam anlamıyla dinlemekse aksine, sizin hislerinize ayak uydurmamı, konuşmanıza izin vermemi ve sohbetin birlikte belirleyeceğimiz bir doğrultuda ilerlemesine olanak sağlamamı gerektirir. İki yönlü dinlemek, iki tarafın da söylediklerini ötekinin tepkilerine ve hissettiklerine göre ayarladığı bir diyalog yaratır.

Bu gündemsiz mevcudiyet, şaşırtıcı bir şekilde, yüksek performans gösteren birçok satıcı ve müşteri yöneticisinde görülebilir. Bu alanlardaki yıldız elemanlar, bir müşteriye satış yapmak amacıyla yaklaşmak yerine, kendilerini bir çeşit danışman olarak görürler; görevlerinin önce müşteriyi dinleyip ihtiyaçlarını anlamak ve ancak ondan sonra ellerindekini o ihtiyaçlarla eşleştirmek olduğunu düşünürler. Müşteriye en iyi uyacak şeye sahip değillerse, bunu söyler, hatta kendi firmalarıyla ilgili haklı şikâyetler söz konusu olduğunda müşterinin tarafını tutarlar. Bir satış uğruna güvenilirliklerini yitirmektense, tavsiyelerine güvenilmesini sağlayacak bir ilişki geliştirmeyi yeğlerler.[186]

186 Kişinin başarısının geri gelen müşterilere ya da şirketin sürekli müşterilerini mutlu etmeye bağlı olduğu her durumda geçerlidir bu. Yıldız satış elemanları hakkında, bkz Spencer ve Spencer, *Competence*.

Dikkatlice dinlemenin, en iyi yönetici, öğretmen ve liderlerin ayırıcı özelliği olduğu bulgulanmıştır.[187] Doktorlar ya da sosyal hizmet görevlileri gibi, başkalarına yardıma yönelik mesleklerin üyeleri arasında, çalışmaları bağlı bulundukları kuruluşlar tarafından üstün nitelikte bulunanların önde gelen ilk üç yeteneğinden biri, bu şekilde derinden dinlemektir.[188] Dinlemeye zaman ayırarak diğer kişinin hislerine ayak uydurmanın yanı sıra, sadece o anki sorunu ya da teşhisi değil, kişinin geçmişteki durumunu da anlamalarına yardım edecek soruları sorarlar.

187 C. Bechler ve S. D. Johnson, "Leading and Listening: A Study of Member Perception", *Small Group Research* 26 (1995), s. 77–85; S. D. Johnson ve C. Bechler, "Examining the Relationship Between Listening Effectiveness and Leadership Emergence: Perceptions, Behaviors, and Recall", *Small Group Research* 29 (1998), s. 452–71; S. C. Wilmington, "Oral Communication Skills Necessary for Successful Teaching", *Educational Research Quarterly* 16 (1992), s. 5–17.

188 Yardıma yönelik mesleklerde üstün nitelikli çalışanlar hakkında, bkz Spencer ve Spencer, *Competence*.

Birçok görevin bir arada yürütüldüğü çağımızda yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalan yoğun dikkat, odağımızı dağıttığımız anda körelir. Kendine dönüklük ve zihinsel meşguliyetler yoğunlaşmayı engeller ve böylece karşımızdakine empati göstermek bir yana, onun hislerini ve ihtiyaçlarını bile fark edemeyiz. Kulak verme yeteneğimizin zarar görmesi, ahengi yok eder.

Oysa yoğun dikkat göstermek o kadar çok şey gerektirmez. *Harvard Business Review*'daki bir makalede, "Beş dakikalık bir sohbet gayet anlamlı bir insani ilişki olabilir," deniyor. "Bunun için yapmakta olduğunuz işi, okumakta olduğunuz notu, dizüstü bilgisayarınızı bir kenara bırakıp, kurduğunuz hayalden sıyrılarak birlikte olduğunuz insana odaklanmanız gerekir."[189]

189 Bkz Edward Hollowell, "The Human Moment at Work", *Harvard Business Review* (Ocak-Şubat 1999), s. 59.

Pür dikkat dinlemek, fizyolojik eşzamanlılığı azamiye çıkararak duyguların birbirine uymasını sağlar.[190] Bu tür eşzamanlılık, psikoterapi seansları sırasında danışanların terapistleri tarafından tam olarak anlaşıldıklarını hissettikleri anlarda saptanmıştır (3. Bölüm'de anlatıldığı gibi). Birine bilinçli olarak daha fazla dikkat göstermek, ahenk kurmayı

kolaylaştırmanın belki de en iyi yoludur. Dikkatini dağıtmadan, özenle dinlemek, sinir devrelerimizi bağlantı kurmaya yönlendirerek, bizi aynı dalga boyuna taşır. Bu da ahengin –eşzamanlılık ve olumlu hisler gibi– diğer ana unsurlarının oluşması ihtimalini azamiye çıkarır.

190 Fizyolojik eşzamanlılık ve dinleme hakkında, bkz Robert Levenson ve Anna Reuf, "Emotional Knowledge and Rapport", yay. haz. William Ickes, *Empathic Accuracy* içinde (New York: Guilford Press, 1997), s. 44–72.

Empatik İsabet

Empatik isabet, bazılarına göre, sosyal zekânın *asıl* uzmanlığıdır. Bu yöndeki araştırmaların öncüsü olan, Texas Üniversitesi'nden psikolog Willeam Ickes'in iddia ettiği gibi, bu yetenek "en becerikli danışmanların, en diplomatik devlet görevlilerinin, en etkili görüşmecilerin, seçilme şansı en yüksek politikacıların, en üretken satış elemanlarının, en başarılı öğretmenlerin ve en içgörülü terapistlerin ayırıcı özelliğidir."[191]

191 Empatik isabet hakkında, bkz Ickes, *Empathic Accuracy*, s. 2.

Empatik isabet temel empatiye dayanır, ama birisinin ne düşündüğü ve hissettiği hakkında apaçık bir anlayışı da ekler. Bu bilişsel aşamalar, neokortekste –özellikle de prefrontal alanda– yeni bir faaliyete yol açarak, üst yol devrelerini alt yolun temel empatisine yönlendirir.[192]

192 Temel empati, duyusal korteksle talamus ve amigdalaya, oradan da uygun tepkinin gerektirdiği şebekeler hangileriyse onlara bağlanan patikalarla ilişkili görünmektedir. Oysa bilişsel empatide –empatik isabet ya da zihin kuramı gibi– olası devreler talamustan kortekse, amigdalaya, sonra da tepkiyle ilgili kortekse uzanırlar. Bkz James Blair ve Karina Perschardt, "Empathy: A Unitary Circuit or a Set of Dissociable Neuro-cognitive Systems?" Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, "Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases" içinde, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 1–72.

Empatik isabeti psikolojide gizli TV kamerasının muadili olan bir yöntemle ölçebiliriz. Deney için çağrılan iki gönüllü, bir bekleme odasına alınıp birlikte bir kanepeye oturtulur. Bir araştırma asistanı, kendisi eksik bir aygıtı bulmaya çalışırken birkaç dakika beklemelerini rica eder.

Zaman geçirmek için bu iki denek biraz sohbet ederler. Yaklaşık altı dakika sonra asistan geri geldiğinde de, deneyin başlamasını beklerler. Oysa

deney *çoktan* başlamıştır; onlar başlamayı beklediklerini zannederken, bir dolapta gizlenmiş olan kamera tarafından kaydedilmişlerdir.

Sonra gönderildikleri ayrı odalarda her katılımcıya bu altı dakikalık video kaydı gösterilir ve filmin önemli noktalarında kendi düşünce ve hisleriyle birlikte, ötekinin de aynı andaki düşünce ve hislerini yorumlaması istenir. Bu biraz hileli bilimsel deney, Amerika ve dünyanın dört bir yanındaki üniversitelerin psikoloji bölümlerinde, bir başkasının dile getirilmemiş düşünce ve hislerini çıkarsama yeteneğini sınamak için tekrarlanmıştır.[193]

193 İnsanlar bu sürekli işaretleri okumak bir yana, ne derece doğru fark edebildikleri açısından bile birbirinden çok farklıdır. Ancak bu yeteneğin geniş tayfı, tam da isabetli empatiyi, herhangi bir insan topluluğunda bireysel farkılıkları değerlendirmenin bir yolu olarak, bu psikometri işlemindeki envanteri gerektirir. Bkz: William Ickes, "Measuring Empathic Accuracy", Judith A. Hall ve Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement* içinde (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2001).

Örneğin, bir hanım katılımcı, sohbet sırasında hocalarından birinin adını hatırlayamadığı için kendini aptal gibi hissettiğini bildirmiş; sohbet arkadaşı ise, "kendini biraz tuhaf hissetmiş olabilir" diyerek isabetli bir tahmin yürütmüştür. Öte yandan, kolej yıllarına özgü bir klasik gaf örneği olarak, bir kadın anımsadığı bir tiyatro oyunundan bahsederken, erkek partneri "Çıkma teklifi yapıp yapmayacağımı merak ediyordu," şeklinde bir tahminde bulunmuştur.

Empatik isabet, özellikle ilk yıllarda başarılı bir evliliğin anahtarlarından biri gibi görünür. Evliliklerinin birinci ya da ikinci yılında birbirini daha doğru okuyan çiftlerin beraberlikleri daha doyurucu olmakta ve daha uzun sürmektedir.[194] Bu noktadaki bir eksiklik, hayra alamet değildir: Eşlerden birinin, ötekinin kendini kötü hissettiğini fark etmesine karşın kafasından ne geçtiğini hiç bilmemesi, çalkantılı bir ilişkinin işareti olabilir.[195]

194 Victor Bissonette ve bşk., "Empathic Accuracy and Marital Conflict Resolution", Ickes, *Empathic Accuracy* içinde.

195 Levenson ve Reuf, "Emotional Knowledge."

Ayna sinir hücreleri keşfinin ortaya çıkardığı gibi, beynimiz bizi bir başkasının yapmaya niyetlendiği şeye uyarlar, ama bunu bilinçaltı bir düzeyde yapar. Birinin niyetleri hakkında bilinçli bir farkındalıksa daha isabetli bir empatiye olanak verir, böylece o kişinin ne yapacağını daha iyi tahmin edebiliriz. Başkalarının asıl niyetini açıkça anlamak, örneğin bir gaspçıyla –ya da bu kitabın başında anlatılan olaydaki camiye yaklaşan

askerler gibi, kızgın bir kalabalıkla– yüz yüze geldiğimizde, ölüm-kalım derecesinde önemli olabilir.

Sosyal Biliş

Kişilerarası farkındalığın dördüncü unsuru olan sosyal biliş, sosyal dünyanın işleyişi hakkındaki bilgidir.[196] Bu biliş türünde ustalaşmış kişiler, beş yıldızlı bir restoranda uyulması gereken görgü kuralları gibi, sosyal bir durumda genelde ne beklendiğini bilirler. Ayrıca göstergeler konusunda, örneğin bir gruptaki en güçlü kişinin kim olduğunu ifşa eden sosyal işaretleri çözmekte de beceriklidirler.

196 "Sosyal biliş" terimini burada, sosyal psikoloji alanındaki daha genel anlamına kıyasla daha sınırlı bir anlamda kullanıyorum. Bkz, örneğin, Ziva Kunda, *Social Cognition* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1999).

Bu tür sosyal idrak, bir kuruluşun içindeki siyasal akımları doğru okuyan kişilerin yanı sıra, anaokulu sınıfından herkesin en iyi arkadaşlarını sayabilen beş yaşındaki çocuklarda da görülebilir. Oyun sahasındaki politika hakkında okulda aldığımız –nasıl arkadaş edineleceği ya da ittifaklar kurulacağı gibi– sosyal dersler, işyerinde başarılı bir çalışma ekibi kurarken veya politik ilişkilerimizi yürütürken izlediğimiz dile getirilmeyen kurallarla bir süreklilik oluşturur.

Sosyal bilişin kendini gösterme yollarından biri, bir yemekli davette araları iyi olmayan kişilerin nasıl oturtulacağı ya da yeni bir kente taşındıktan sonra nasıl arkadaş edinileceği gibi sosyal ikilemlere bulunan çözümlerdir. En iyi sosyal çözümleri, ilgili enformasyonu toplayıp, çözüm yolları üzerinde serinkanlılıkla düşünebilenler bulur. Sosyal sorunları çözmekte gösterilen kronik beceriksizlikse, ilişkileri bozmanın yanı sıra, depresyondan şizofreniye kadar varan psikolojik zorlukları da katmerleştiren bir etkendir.[197]

197 Algılayamayacak ya da iyi yansıtamayacak kadar tedirgin ya da kafası karışık olan, veya bir çare bulup uygulamakta fazlasıyla itkisel davranan insanların işleri kötü gider. Çeşitli psikiyatrik bozuklukları olan insanların sosyal sorun çözümünde zorlanmalarının nedeni de budur. Bkz, yay. haz. Edward Chang ve bşk., *Social Problem Solving* (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 2004).

Kişilerarası dünyanın incelikli ve değişken akıntılarında yönümüzü bulmak ve sosyal olaylardan bir anlam çıkarmak için sosyal bilişimizi devreye sokarız. Birinin nükteli bir yorum olarak gördüğü bir sözün neden bir başkasına aşağılayıcı bir istihza olarak göründüğünü anlayabilmek buna bağlıdır. Sosyal bilişimiz zayıfsa, bir kişinin neden mahcup göründüğünü, ya da birinin rasgele bir yorumunun üçüncü bir tarafça küçültücü bir söz olarak algılanacağını fark edemeyebiliriz. Etkileşimi yöneten sözsüz kurallar, kendi grubumuzda öğrendiklerimizden çok ayrı normlara sahip olabilecek farklı kültürden gelen biriyle pürüzsüz bir ilişki yürütmekte hayati önem taşır.

Bu kişilerarası bilgi hüneri, on yıllardır sosyal zekânın temel boyutlarından biri olarak görülmektedir. Hatta bazı kuramcılar sosyal bilişin, sosyal dünyaya uygulanan genel zekâ bağlamında, sosyal zekânın tek gerçek ölçütü olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fakat yalnızca kişilerarası dünya *hakkında* ne bildiğimize odaklanan bu görüş, insanlarla etkileşirken gerçekte ne *yaptığımızı* göz ardı eder. Sonuçta, sosyal durumlar hakkındaki bilgimizi sınayan, ama bu konuda ne derece başarılı olduğumuzu –daha doğrusu bariz başarısızlığımızı– görmezlikten gelen sosyal zekâ ölçümleri ortaya çıkmıştır.[198] Sosyal biliş bakımından parlak, ama sosyal becerinin ana unsurlarından yoksun biri, insanlarla ilişkilerinde yine de sıkıntı çekecektir.

198 Sosyal zekânın ölçümü hakkında, bkz K. Jones ve J. D. Day, “Discrimination of Two Aspects of Cognitive-Social Intelligence from Academic Intelligence”, *Journal of Educational Psychology* 89 (1997), s. 486–97.

Sosyal farkındalık becerileri birbiriyle etkileşir: Empatik isabet, dinleme ve temel empati üzerine kurulur; bunların üçü de sosyal bilişi güçlendirir. Kişilerarası farkındalık, tüm biçimleriyle, sosyal zekânın ikinci parçası olan sosyal becerinin temelini oluşturur.[199]

199 Benim burada önerdiğim sosyal farkındalık öğelerinin sinerjizmi, tabii ki, özenle test edilmeyi bekleyen bir hipotezdir.

Eşzamanlılık

Eşzamanlılık, başka biriyle aramızdaki sözsüz dansta zarifçe süzülmemizi sağlar. Sosyal becerinin temelidir ve diğer unsurların üstüne inşa edildiği altyapıyı oluşturur. Eşzamanlılıkta bir aksaklık, sosyal yeterliliği baltalayarak etkileşimleri raydan çıkarır.

Eşzamanlılığı sağlayan sinirsel kapasite, osilatörler ve ayna sinir hücreleri gibi alt yol sistemlerinde barınır. Uyum sağlamak, hem sözsüz ipuçlarını anında okumamızı, hem de onlara dayanarak pürüzsüz şekilde, düşünmeye gerek kalmadan harekete geçmemizi gerektirir. Eşzamanlılığın sözsüz işaretleri, tam doğru anda gülümsemek ya da onaylayarak başını sallamaktan, sadece bedenimizi diğer kişiye çevirmeye kadar uzanan, uyumlu bir biçimde düzenlenmiş etkileşimleri içerir.[200] Eşzamanlı davranamayan birininse sinirli bir şekilde kıpırdandığı, donup kaldığı ya da sözsüz düete ayak uydurmaktaki başarısızlığına aldırış etmediği görülebilir.

200 Etkileşimdeki eşzamanlılıkla ilgili araştırmaların büyük bir kısmı 1970' lerde ve 1980'lerde yapılmış olsa da, bu alanın modası geçmiş, daha yakın tarihli canlandırma girişimlerine karşın hem sosyoloji hem de sosyal psikoloji tarafından büyük oranda göz ardı edilmiştir. Araştırmaların önündeki ilk engellerden biri olan, insan emeğiyle eşzamanlılığı ölçmenin gerektirdiği muazzam çaba, yerini artık bilgisayar yoluyla çözümlemeye bırakabilir; gerçi bazı araştırmacılar, insanoğlunun modelleri bir bilgisayara kıyasla çok daha iyi tanıyabileceğini savunmaktadırlar. Bkz Frank Bernieri ve bşk., "Synchrony, Pseudosynchrony, and Dissynchrony: Measuring the Entrainment Prosody in Mother-Infant Interactions", *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), s. 243–53. Yine de, bağlılaşım sebebiyet demek değildir: İlişki öteki yönde de işleyebilir. Örneğin, bir ahenk hissi, bedenlerimizin uyum içinde olmasına rehberlik edebilir. Ahengi kolaylaştıran sözsüz unsurlar için, bkz Linda Tickle-Degnan ve Robert Rosenthal'in 18 öğrenci üzerindeki meta-analizi, "The Nature of Rapport and Its Nonverbal Correlates", *Psychological Inquiry* 1, no. 4 (1990), s. 285–93.

Taraflardan biri eşzamanlılığı bozduğunda, öteki –ahenk kurulduğunu hissetmek şöyle dursun– huzursuz olur. Bu sosyal yetenekten yoksun kişilerde genellikle "disemi" denilen bir bozukluk, yani pürüzsüz bir etkileşime yol gösteren sözsüz işaretleri okumakta ve dolayısıyla karşılık vermekte yetersizlik görülür.[201] Bu incelikli sosyal yetersizliğin dış belirtileri gayet açıktır: Disemik kişiler "devre dışı" kalırlar; örneğin, bir sohbetin bittiğini ima eden işaretleri gözden kaçırırlar. Etkileştikleri kişileri rahatsız ederler, çünkü iki yönlü trafiğin akmasını sağlayan sözsüz işaretleri göremezler.

201 Atlanta'daki Emory Üniversitesi'ndan araştırmacılar, gençlerde bu sorunu teşhis edebilmek için PONS'un bir versiyonunu tasarlamışlardır. Söz konusu testte, belli başlı dört duygudan birini ifade eden çocuk ve yetişkin yüzleri gösterilir: Mutluluk, üzüntü, öfke ve korku. Aynı zamanda –her

birinde o dört duygusal tonun dile getirildiği– “Şimdi odadan çıkıyorum ama daha sonre geri geleceğim” gibi nötr bir cümle de dinlettirilir. On yaşından itibaren, çoğu çocuk cümledeki nüansları dinlediğinde bu hisleri saptayabilir; ama disemi sorunu olanlar bunu yapamaz. Bkz Stephen Nowicki ve Marshall S. Duke, “Nonverbal Receptivity: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy (DANVA)”, Hall ve Bernieri, *Interpersonal Sensitivity* içinde.

Disemi en yoğun olarak çocuklarda araştırılmıştır; bunun önemli bir nedeni, okulda sosyal bakımdan dışlanan birçok çocuğun bu yetersizlikten mustarip olmasıdır.[202] Bu sorunu yaşayan bir çocuk, örneğin kendisiyle konuşan insanların yüzüne bakamayabilir, biriyle konuşurken ona fazlasıyla yakın durabilir, duygusal haline uymayan yüz ifadeleri takınabilir, ya da başkalarının hislerine kayıtsız ve duyarsız görünebilir. Bütün bunlar sadece “bir çocuk olma”nın işaretleri gibi gelebilir ama aynı yaştaki çocukların çoğu bu tür zorluklar çekmez.[203]

202 Bu temel sosyal yetiler yaşam boyunca doyurucu ilişkiler kurmakta çok önemli olduğu için, artık disemili çocukları hızlandırma amaçlı özel programlar vardır. Bkz Stephen Nowicki, *The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy-2: Remediation*, yayımlanmamış metin, Emory Universitesi; ve Marshall S. Duke ve bşk., *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree Press, 1996). Uyumsuzluğun bir başka nedeni de, bazı uzmanların şimdilerde “duyusal bilgi-işlem bozukluğu” diye adlandırdıkları şey olabilir. Bkz Carol Stock Kranowitz, The Out-of-Synch Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder (New York: Penguin, 2005).

203 Çocukların kontrol listesi için, bkz Nowicki ve Duke, “Nonverbal Receptivity.”

Yetişkinlerde de disemi benzer şekilde uyumsuz davranışlar şeklinde ortaya çıkar.[204] Disemik çocukların başına bela olan sosyal körlükler, yetişkin dünyasında sözsüz ipuçlarını takip edememekten yeni ilişkiler kurmakta zorlanmaya kadar, sorunlu ilişkilere yol açar. Disemi ayrıca, yeni işe alınan bir yetişkinin kendisine yüklenen sosyal beklentiler arasında yönünü bulmasını da engelleyebilir. Disemik yetişkinler sonuçta çoğunlukla toplumdan tecrit olurlar.

204 Yetişkin disemisi için, bkz Stephen Nowicki ve Marshall S. Duke, *Will I Ever Fit In?* (New York: Free Press, 2002).

Bu sosyal yetersizlikler genellikle Asperger Sendromu ya da (9. Bölüm’de ele alacağım) otizm gibi nörolojik durumlardan kaynaklanmaz. Disemi sorunu olanların tahminen % 85’i, ya akranlarıyla yeterince etkileşimde bulunmadıkları, ya da aileleri belirli duyguları sergilemediği veya aykırı sosyal normları izlediği için, sözsüz işaretleri okumayı ya da onlara karşılık

vermeyi öğrenememiştir. % 10 kadarında bu sorunun nedeni, duygusal bir travmanın gerekli öğrenmeyi engellemiş olmasıdır. Tahminen sadece % 5'lik bir grup teşhis edilebilir nörolojik bozukluklar göstermektedir.[205]

205 Disemiyle ilgili açıklamalar: Stephen Nowicki, kişisel iletişim.

Disemi öğrenme yetersizliğinden kaynaklandığı için, artık hem yetişkinlere hem de çocuklara bu becerileri öğretmeye yönelik telafi programları geliştirilmiştir.[206] Dersler, kişinin jestler ve tavırlar, dokunma, göz teması, ses tonu ve tempo kullanımı gibi, genellikle gözden kaçan sözsüz eşzamanlılık öğelerinin farkına varması sağlanarak başlar. Kişi bu öğeleri kullanmanın daha etkili yollarını öğrendikten sonra, sözgelimi, birisiyle konuşurken özel bir çaba harcamadan göz temasını koruyabilecek hale gelinceye kadar alıştırma yapar.

206 Yetişkin disemisi için tedavi programları konusunda, bkz Nowicki ve Duke, *Will I Ever*. Çocuk programları konusunda, bkz Duke ve bşk., *Teaching Your Child*. Disemiyi ilk kez teşhis edip tedavi programları hazırlamış olan Nowicki'nin bana söylediğine göre, nedeni ne olursa olsun, bu eksikliklere sahip herkes öğrenmekten yarar sağlayabilir; ancak nörolojik ya da duyusal aksaklıkları olanların öğrenmesi daha uzun sürecektir.

Doğal bir şekilde uyum sağlamak, duygusal ahenk yaratır.[207] Gelgelelim beynin eşzamanlılık yaratan alt yol sistemleri bilincimizin dışında ve kendiliğinden işlediğinden, bunları bilinçli olarak kontrol etme girişimleri düzgün çalışmalarını engelleyebilir. Bu nedenle telafi programlarındaki kişiler, daha uyumlu olan yeni tepkiler kendiliğinden ortaya çıkıncaya kadar alıştırma yaparak "iyice öğrenmek" durumundadırlar.

207 Doğal eşzamanlılığın, diğer kişiyi bile bile, sözgelimi gülümseme ya da surat asma yoluyla etkileme girişimleriyle karşılaştırıldığı deneylerde, yapay yönlendirme başarısız olmuştur. Bkz, örneğin, Brooks B. Gump ve James A. Kulik, "Stress, Affiliation, and Emotional Contagion", *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), s. 305–19.

Benlik Sunumu

Profesyonel aktörler benlik sunumunda, yani istenen izlenimi yaratacak şekilde kendini sunabilmekte özellikle beceriklidirler. Ronald Reagan 1980'de Cumhuriyetçi Parti'nin başkanlık adaylığı için yürüttüğü kampanya sırasında, diğer adaylarla birlikte canlı bir televizyon

tartışmasına katılmıştı. Bir ara, konuşma sürelerini tutan oturum yöneticisi, Reagan bir konudaki açıklamasını daha tamamlamadan mikrofonunu kapattı. Reagan'ın buna tepkisi, ayağa fırlayıp başka bir mikrofon kaptıktan sonra kızgın bir sesle, "Ben bu program için para verdim. Bu mikrofonun da parasını ben veriyorum," diye bağırmak oldu.

Dinleyiciler, özellikle cana yakınlığıyla tanınan bir adamın kendini böylesine katıksız bir şekilde öne sürmesini tezahüratla karşıladılar ve bu an, Reagan'ın kampanyasında bir dönüm noktası olarak yorumlandı. Sonraları, kampanya danışmanlarından biri, görünürde kendiliğinden olan bu çıkışın aslında böyle bir ihtimale karşı planlanmış olduğunu itiraf etti.[208]

208 Ronald E. Riggio, "Charisma", yay. haz. Howard Friedman, *Encyclopedia of Mental Health* içinde (San Diego: Academic Press, 1998).

Benlik sunumunun bir unsuru karizmadır. Güçlü bir hatibin, ya da mükemmel bir öğretmen veya liderin karizması, yaydığı duyguları içimizde uyandırarak bizi o duygu tayfına sürükleme yeteneğini içerir. Karizmatik bir kişiliğin bir kalabalığı büyüleyişini izlerken, bu tür bir duygu bulaşmasının en iyi örneğine tanık oluruz.[209] Karizmatik kişiler, başkalarını kendi ritimleriyle eşzamanlı hale getirip hislerini yakalamaya sevk eden bir dışavurum yeteneğine sahiptirler.[210]

209 Öte yandan, ustaca sahne yönetimi, kişinin erk havasını pekiştirebilir. Siyasetle ilgilenenlerin bildiği gibi, dalgalanan bayraklar, etkileyici bir sahne ve dostane bir kalabalığın kükremesi gibi güçlü simge ve destekler, gerekli dışavurum ya da karakter gücünden yoksun olanların bile daha karizmatik görünmelerini sağlayabilir.

210 Eşzamanlı bir kalabalık hakkında, bkz Mark Greer'in "The Science of Savoir Faire" adlı makalesinde alıntılanan Frank Bernieri, *Monitor on Psychology* (January 2005).

Karizmanın doruğa ulaşmış şekli, kavramsal bir görüşü azami etkiyi yaratacak şekilde tam doğru duygu karışımıyla sunarak izleyici kitlesiyle "oynayabilen" bir konuşmacıda görülür. Meslekleri insanları eğlendirmek olan kişiler, zamanlama ve ritmik kadans aracılığıyla –seslerini tam gereken tonda yükseltip alçaltarak– izleyicileri peşlerinden sürüklerler. Onlar duyguların göndericisi, izleyenlerse bulaşan duyguların alıcısı konumundadır. Ancak bunun için maharet gerekir.

Bir üniversite öğrencisi, canlılığı ve enerjisi dolayısıyla arkadaşları tarafından çok seviliyordu. İçindeki hisleri büyük bir açıklıkla belli ediyor

ve bu dışa dönüklüğü kolayca arkadaş edinmesini sağlıyordu. Ancak hocasının izlenimi farklıydı. Kalabalık sınıfında, bu kız duygusal patlamalarıyla dikkat çekiyordu: Hocanın ortaya attığı fikirlere olumlu ya da olumsuz bir yorum içeren bir tepki veriyor; örneğin hoşlandığı bir şey söylediğinde kendinden geçerek soluğu kesiliyor, ya da hoşlanmadığı bir şey duyduğunda tiksinti ifade eden sesler çıkarıyordu. Birkaç kez, çok yoğun bir duygu seline kapıldığı için sınıftan çıkmak zorunda kalmıştı.

Hocası, bu durumu onun coşkulu dışavurumculuğuna ve aynı zamanda özdenetim boşluklarına yoruyordu. Canlılığı ve enerjisi pek çok sosyal ortamda işine yarasa da, belli ölçüde ihtiyat gerektiren yerlerde aleyhine oluyordu.

Duyguların dışavurumunu “denetleme ve gizleme” yeteneği, bazen benlik sunumunun anahtarı olarak görülür. Bu tür denetimde ustalaşmış kişiler becerikli olduklarından, neredeyse her sosyal durumda kendilerine güvenirler. Dengeli bir hareket tarzını kolayca benimseyebilenler, satış ve hizmetten diplomasi ve politikaya kadar, nüanslı bir tepkinin hayati önem taşıdığı her ortamda doğal davranırlar.

Kadınlar genelde erkeklere kıyasla duygularını daha fazla dışa vururlar, ama bazı durumlarda dışavurumculuğu benlik sunumunun kısıtlamalarıyla dengelemeleri gerekebilir. Çoğu işyerinde olduğu gibi, sosyal normların duyguların açıkça ifadesine prim vermediği hallerde, kadınların ortama uymak için itkilerini bastırmaları gerekir. Toplumda, kimin hangi duyguları ifade etmesi “gerektiğini” belirleyen ve üstü örtülü olarak hem erkekleri hem de kadınları sınırlayan incelikli kurallar vardır. Özel yaşamda, genellikle kadınların korku ve üzüntülerini, erkeklerin de öfkelerini ifade etmeleri daha uygun bulunur; üzülen kadınların açıkça ağlamalarını zımnen onaylayan, ama erkeklerin gözyaşı dökmelerini hoş karşılamayan bir normdur bu.[211]

211 Cinsiyet duygu normları üzerine, bkz Ursula Hess ve bşk., *Cognition and Emotion* 19 (2005), s. 515–36.

İş ortamlarında ise, ağlama tabusu kadınları da kapsar. Ve bir kadın erk sahibi olduğunda, kadınlara konmuş öfke yasağı ortadan kalkar. Tam tersine, yönettiği grup hedefine ulaşamadığında, güçlü bir liderin kızgınlık göstermesi beklenir. Görünen o ki alfa grubundan kadınlar, liderler kümesine giriş için gereken koşullara uymaktadırlar. Belirli bir anda öfke en

etkili tepki olsa da olmasa da, patrondan geldiği zaman *sosyal bakımdan* uygunsuz görünmez.

Bazı kişiler içi boş bir benlik sunumundan ibarettir. Sosyal zekânın farklı şekilleri, belirli bir rolün gerektirebileceği diğer uzmanlık türlerinin yerini tutamaz. Manhattan'daki bir suşi barda yan yana otururken, bir iş adamının karşısındaki kişiye söylediği şu sözlere kulak misafiri oldum: "Adam insanlara kendini sevdirmeyi biliyor, ama bu görev için daha kötüsü seçilemezdi. İşin arkasını getirecek teknik becerilere sahip değil."

Nüfuz

Cadillac, Manhattan'ın mutena semtlerinden birindeki iki yanı ağaçlı dar bir sokakta, diğer arabaların park yerinden çıkışını engelleyecek şekilde üstlerine park edilmişti. Otoparkı denetleyen bir polis memuru, Cadillac'a ceza kesmekle meşguldü.

Birden acılı ve kızgın bir haykırış duyuldu: "Hey! Ne yapıyorsun sen be?" Cadillac'ın sürücüsü olan bakımlı, takım elbiseli, orta yaşlı bir adam, oradaki bir kuru temizlemeciden elinde giysileriyle çıkarken bağırıyordu.

Cezayı kesen memur ölçülü bir sükûnetle, "Sadece görevimi yapıyorum. Başka arabaların üstüne park etmişsiniz," diye karşılık verdi.

Öfkeden deliye dönen Cadillac sahibi, "Bunu bana yapamazsın! Belediye başkanını tanıyorum, seni kovduracağım!" diye bir tehdit savurdu.

İstifini bozmayan memur düz bir sesle, "Şu tutanağı alıp gitseniz de, çekici çağırmak zorunda kalmasam?" dedi.

Bunun üzerine tutanağı kaptığı gibi arabasına binen sürücü, hâlâ kendi kendine homurdanarak basıp gitti.

En iyi polis memurları, nüfuz kullanmakta, yani etkileşimin sonucunu yapıcı olarak, hünerini ve özdenetimini devreye sokarak biçimlendirmekte ustadırlar. Yasaları uygulayanlar arasında örnek gösterilenler, gerekli olan en az kuvveti kullanır, ama bir yandan da onu destelemek için ikna edici bir güç gösterisi yapabilirler. Dengesiz kişilere profesyonel bir tavırla, sakin ve dikkatlice yaklaşırlar.

Sonuç olarak da, insanların yasalara uymalarını sağlamakta daha başarılıdırlar. Örneğin, New York'ta asgari düzeyde kuvvet yaklaşımını

uygulayan bazı trafik memurları, öfkeli sürücülerle yaşadıkları şiddete başvurmaya kadar varan olayları nadiren rapor ederler. Böyle memurlar, bir sürücünün –aralarındaki güç dengesinin bozulduğuna dair tehlikeli bir işaret olan– saygısızlığına bedenlerinin nasıl tepki verdiğinin farkına varıp, sakin ama kararlı bir şekilde, profesyonel bir tavırla otoritelerini konuştururlar. Bunun alternatifi olan, içlerinden geldiği gibi tepki vermek ise bir felaketle sonuçlanabilir.[212]

212 Elizabeth Brondolo ve bşk., "Correlates of Risk for Conflict Among New York City Traffic Agents", yay. haz. Gary VandenBos ve Elizabeth Brondolo, *Violence on the Job* içinde (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 1996).

Sağlam güç, akıllıca uygulandığı takdirde, çatışmayı çözmek –ya da daha iyisi, çatışmadan kaçınmak– için etkili bir taktik olabilir. Ama üstü örtülü bir fiziksel saldırı tehdidinin ustaca kullanımı, güç uygulamasının kendisinde değil, tepkinin koşullara en iyi uyacak şekilde ince ayarını yapan sinirsel mekanizmalarda yatar. Bu mekanizmalar özdenetimi (saldırganca bir itkiyi yumuşatmayı), empatiyle (gereken asgari gücün ne olacağını ölçmek için öteki kişinin içinden geçenleri okumakla) ve sosyal bilişle (belli bir durumda işleyen normları tanımakla) birleştirir. Altta yatan bu sinir devrelerini terbiye etmek, sivillere ya da askerlere kuvvetin zekice kullanımı konusunda ders verenlerin fark edilmeyen görevlerinden biridir. Birisi şiddet araçlarını kullanmakta giderek ustalaştıkça, buna koşut olarak saldırganca dürtülerin frenlenmesi büyük önem taşır.

Toplum içindeki günlük karşılaşmalarda, saldırganlığı hafifletmek için büyük oranda aynı devrelerden yararlanırız, ama etkisi daha belli belirsizdir. Yapıcı bir nüfuz sahibi olmak, birini rahatlatmak gibi, istenilen bir sosyal sonucu yaratacak şekilde kendimizi ifade etmemizi gerektirir. Kendilerini zekice ifade eden kişiler, daha özgüvenli ve sevimli bulunur ve genelde iyi bir izlenim bırakırlar.[213]

213 Ronald Riggio ve Howard Friedman, "Impression Formation: The Role of Expressive Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986), s. 421–27.

Nüfuzunu ustaca kullanan kişiler, sosyal farkındalığa dayalı olarak hareket ederler; örneğin, görmezlikten gelmenin bir ilişkiye yararlı olacağı durumları fark ederler.[214] Karşı tarafın duygularını doğru anladığınızı göstermek için "Seni heyecanlandırmıyorum," ya da "Beni sevmiyorsun!"

demek, ters etki yaratabilir. Böyle anlarda bu tür bir içgörüyü hazmedip, açıkça dile getirmemek daha temkinli bir davranış olur.

214 Diyelim ki taraflardan biri ötekine acı ya da üzüntü veren apaçık, tatsız gerçekleri dile getiriyor. Böyle bir durumda daha isabetli bir empati kuşku uyandırabilir ve ilişkiye zarar verebilecek nahoşluklar yaratabilir. Ickse bu tür durumlarda bir alternatif öneriyor: "İyi niyetli yanıltıcı fikirler." Bkz Jeffrey Simpson ve bşk., "When Accuracy Hurts, and When It Helps: A Test of the Empathic Accuracy Model in Marital Interactions", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 881–93. Empatinin yararlı olmadığı zamanlar konusunda, bkz William Ickes ve Jeffrey A. Simpson, "Managing Empathic Accuracy in Close Relationships", Ickes, *Empathic Accuracy* içinde.

Duyguları ifade etmenin en ehven ölçüsüne karar vermek, diğer etkenlerle birlikte, sosyal bilişe, yani belirli bir sosyal durumda neyin uygun düştüğünü belirleyen egemen kültürel normları bilmeye de bağlıdır (sosyal zekâ yeteneklerinin nasıl sinerji yarattığını gösteren başka bir örnektir bu). Pekin'e en uygun düşen kısık sesli ifadeler, Guadalajara'da çok hafif kalacaktır.[215] İnce anlayış, dışavurumu dengeler. Böylesi bir sosyal sağduyu, arkamızda bıraktığımız ters duygusal izlenimleri en aza indirerek, bulunduğumuz her yere uymamızı sağlar.

215 Çin kökenli Amerikalılarla Meksika kökenli Amerikalıların karşılaştırıldığı bir araştırmada, hissettikleri gerçek duygular farklı olmasa da, Meksikalı grubun her seferinde Çinli gruba kıyasla duygularını daha iyi ifade ettiği görülmüştür. Bkz Jose Soto ve bşk., "Culture of Moderation and Expression", *Emotion* 5 (2005), s. 154–65.

İlgi

İyi Yürekli Samaryalı meseli üzerine bir deneme vaazı vermek için okul binasına koşturan ilahiyat semineri öğrencilerine dönelim. Önünden geçmek zorunda oldukları kapının eşiğinde duran adamın iniltilerini duyduklarında, her biri kritik bir an yaşamıştı. Adamın yanından hızla geçip gidenler bile biraz empati duymuş olabilirlerdi. Fakat tek başına empati, harekete geçemediğimiz sürece pek önem taşımaz.[216] Yardım etmek için *duran* öğrenciler sosyal zekânın başka bir göstergesini sergiliyorlardı: İlgi.

216 Reuven Bar-On'un duygusal ve sosyal zekâ ölçütü, önceki versiyonlarda, empati ile sosyal sorumluluğu ayrı ayrı değerlendiriyordu. Ama daha sonra yapılan testler, bu ikisinin aynı nitelikleri ölçüyormuş gibi görünecek kadar yakından ilişkili olduğunu gösterdi. Bar-On ölçeğinin evrimi, Reuven Bar-On ve James D. A. Parker tarafından yayına hazırlanan, *The Handbook of Emotional*

Intelligence (San Francisco: Jossey-Bass, 2000) içinde ileri sürülen modelle, Bar-On'un daha sonra gözden geçirilmiş "Bar-On Modeli"ni karşılaştırma yoluyla izlenebilir.

4. Bölüm'de gördüğümüz gibi, başkasının ihtiyaçlarını hissetmek, beynin sinirsel donanımı sayesinde, harekete geçmeyi teşvik eden bir dürtü olabilir. Örneğin, ağlayan bir bebeğin video kayıtlarını izleyen kadınlar arasında bebeğin sıkıntısını en güçlü biçimde hissedenler, bir empati belirtisi olarak, kaşlarını en çok çatanlardı. Bu kadınlar bebeğin fizyolojisini yansıtmakla kalmıyor, onu kaldırıp kucaklarına almak için en güçlü arzuyu da duyuyorlardı.[217]

217 A. R. Weisenfeld ve bşk., "Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants: Evidence in Support of an Empathy Concept", *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (1984), s. 118–24.

Muhtaç durumdaki birine ne kadar empati ve ilgi duyarsak, ona yardım etme arzumuz o kadar artacaktır; insanların başkalarının acılarını dindirmek üzere harekete geçtikleri her yerde görülen bir bağlantıdır bu. Hollanda'da hayırsever bağışlar üzerine yapılan bir araştırmada, bir kişinin sosyal ilgi anlayışının muhtaçlara bağışta bulunup bulunmayacağını önceden belirlediği bulgulanmıştır.[218]

218 Bağışlar konusunda, bkz Theo Schuyt ve bşk., "Constructing a Philanthropy Scale: Social Responsibility and Philanthropy", Kâr Amacı Gütmeyen Kurumlar ve Gönüllü Eylem Araştırmaları Derneği'nin 33. konferansında sunulan bildiri, Los Angeles, Kasım 2004.

İş dünyasında, bizi yapılması gereken şeyin sorumluluğunu üstlenmeye iten ilgi, iyi bir kurumsal yurttaş olmanın ifadesidir. İlgili insanlar, bir iş arkadaşına yardım etmek için zaman ve çaba harcamaya en hazır olanlardır. Bu kişiler yalnızca kendi işlerine odaklanmaktansa, daha büyük hedeflere ulaşmak için grup olarak işbirliği yapmaları gerektiğini bilirler.

Başkalarının sıkıntısından fizyolojik olarak en çok etkilenenler, yani bu menzildeki duyguların bulaşmasına en çok maruz kalanlar, yardıma en yatkın olanlardır. Tersine, en az empatik ilgi duyanlar, başkasının sıkıntısına en kolay boş verenlerdir. Boylamsal bir araştırmada, beş ila yedi yaş arası çocuklardan kendi annelerinin sıkıntısına en az üzülenlerin, yetişkinliklerinde "antisosyal" olmaya en yüksek eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır.[219] Araştırmacılara göre, "küçük çocukların başkalarının ihtiyaçlarına karşı dikkat ve ilgisini pekiştirmek" gelecekte kötü davranışları engellemek için etkili bir strateji olabilir.

219 Empatik ilgi hakkında, bkz Paul D. Hastings ve bşk., “The Development of Concern for Others in Children with Behavior Problems”, *Developmental Psychology* 36 (2000), s. 531–46.

Başkalarına sadece ilgi duymak her zaman yeterli değildir; etkili eylem de gerekir. İnsancıl amaçlı kuruluşların başındaki pek çok lider, temel yönetim becerilerinden yoksun olduğu için bocalamaktadır; bu kişilerin iyilik yapmak konusunda daha akıllıca davranmaları gerekir. İlgi, üst yol yeteneklerinden yararlanarak uzmanlığı kendi amaçları için kullandığında, daha güçlü olur. Bill ve Melinda Gates, bu daha yüksek ilgi düzeyine örnek oluştururlar: İş dünyasının en iyi uygulamalarını dünyadaki yoksulların sağlık sorunlarını çözmek üzere kullanmışlardır. Aynı zamanda yardım ettikleri insanları –çocukları sıtmadan kırılan Mozambikli anneleri, Hindistan’daki AIDS kurbanlarını– görmeye zaman ayırmaları da, empatilerini güçlendirmektedir.

Tıp ve sosyal hizmet gibi “yardım amaçlı” mesleklerin temelinde yatan itici güç, ilgidir. Bir anlamda bu meslekler, ister hasta olsun ister yoksul, muhtaç durumda olanlara gösterilen ilginin kamusal alanda somutlaşmasıdır. Yardım amaçlı mesleklerde çalışanlar bu yetileri arttıkça gelişir, azaldıkça da tükenirler.

İlgi, kişinin şefkat gösterme kapasitesini yansıtır. Manipülatif insanlar sosyal zekânın diğer yeteneklerinde ustalaşabilseler de, bu konuda başarısız olurlar. Sosyal becerinin bu yönündeki eksiklikler, başkalarına yardım etmek bir yana, onların ihtiyaçlarını ya da ıstıraplarını hiç umursamayan antisosyal tiplerin herhalde en belirgin özelliğidir.

Alt Yolu Eğitmek

Artık sosyal zekâ alanını gözden geçirdiğimizde göre, şu soruyu ele alabiliriz: Bu kadar önemli olan insani yetenekleri geliştirebilir miyiz? Özellikle alt yol yetileri söz konusu olduğunda, bunun zorluğu belki yıldırıcı görünecektir. Fakat yüz ifadelerinden duyguları okumakta uzman olan Paul Ekman (bkz. 3. Bölüm), insanlara temel empatilerini –anlık, bilinçaltı işleyişine karşın– geliştirmeyi öğretecek bir yöntem tasarlamıştır.

Ekman’ın eğitim yöntemi mikro ifadelere, yani kişinin yüzünden saniyenin üçte birinden kısa bir süre içinde geçen duygusal işaretlere

odaklanmaktadır. Bu duygusal sinyaller kendiliğinden ve bilinçdışı oluştuklarından, kişi nasıl bir izlenim vermek isterse istesin, o anda gerçekte ne hissettiğine dair bir ipucu sunarlar.

Tek bir mikro ifade o kişinin mutlaka yalan söylediğini göstermese de, bariz yalanlar genellikle bu tür duygusal aldatmacaları içerir. İnsanlar mikro ifadeleri yakalamakta ne kadar başarılıysalar, duygusal bir gerçeği saklama çabasını saptamaları da o kadar olasıdır. Vize isteyen suçlunun yüzündeki bir anlık tiksinti ifadesini yakalayan elçilik görevlisi, Ekman'ın yöntemleriyle eğitilmiştir.

Bu becerinin diplomatlar, yargıçlar ve polisler için özel bir değeri vardır, çünkü mikro ifadeler kişinin o anda gerçekte ne hissettiğini ele verir. Ayrıca sevgililer, iş insanları, öğretmenler –neredeyse herkes– duygu işaretlerini okumaktan yarar sağlayabilir.

Bu otomatik ve gelip geçici duygusal ifadeler, ayırıcı özelliği sürat ve otomatiklik olan alt yol devreleri üzerinden işler. Biz de alt yolu yakalamak için o yolu kullanmalıyız. Ama bunun için temel empati yeteneğimize ince ayar yapmamız gerekir.

Ekman'ın hazırladığı "Mikro İfade Eğitim Aracı" (*Micro Expression Training Tool*) adlı CD, iddiasına göre hemen herkesin bu mikro saptama işinde gelişmesine yardımcı olabilir. Bugüne kadar on binlerce insan, tamamlanması bir saatten kısa süren bu eğitimden geçmiştir.[220]

220 Mikro-ifadeleri okuma eğitimi hakkında, bkz MicroExpression Training Tool (METT). CD'si www.PaulEkman.com adresinden edinilebilir. Şu anda METT konusunda yayımlanmış doğrulama çalışmaları bulunmasa da, olumlu ön veriler web sitesinde yayınlanmıştır. Eğitimden sağlanan yararların ne kadar uzun ömürlü ve gerçek yaşam uygulamalarında ne derece dayanıklı olduğunu saptamak için daha fazla sınanması gerekmektedir.

Programı bu sabah ben de denedim.

İlk bölüm, her biri başlangıçta duygusuz bir ifadeyle donmuş görünen, değişik insanların yüzlerini sunuyordu. Sonra, şaşırtacak kadar kısa bir sürede, şu yedi ifadeden biri yanıp sönüyordu: üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, tiksinti, hor görme veya mutluluk.

Biraz önce hangi ifadeye tanık olduğumu tahmin etmem gerekiyordu, ama görebildiğim kadarıyla ekranda sadece bulanık bir hareket olmuştu. Gülümsemeler ve kaş çatmalar saniyenin on beşte biri içerisinde son sürat geçip gidiyordu. Bu sürat, üst yolu şaşkın bırakan alt yolun hızına uyuyordu.

Daha sonra, saniyenin otuzda birine kadar ulaşan hızlarda bu tür altmış hareketsiz sahne gösteren üç alıştırma-inceleme oturumundan geçtim. Yaptığım her tahminden sonra, her bir ifadeyi dondurulmuş kare halinde inceleme imkânım oluyordu; böylece üzüntüyü şaşkınlıktan, tiksintiyi öfkeden ayırt eden nüansları daha iyi kavrayabiliyordum. Daha da iyisi, program her tahmini ‘doğru’ veya ‘yanlış’ olarak puanlayarak, öğrenmeye hevesli sinirsel devrelerin bu zor işte gelişmelerine olanak veren (gerçek yaşamda böyle bir olanağı neredeyse hiç bulamayız) çok önemli geribildirimi sağlıyordu.

Tahminlerimi yaparken, arada bir hangi ifadeyi gördüğümü ve nedenini çıkarsamama yardımcı olan anlık bir görüntü yakalayabiliyordum: Gülümseme işareti olarak dişlerin parlaması, hor görünün yarım sırıtışı, korkudan fal taşı gibi açılmış gözler. Fakat çoğu kez rasyonel aklım karışıyor, umutsuzca yapılmış bir tahminin isabetli bir sezgi olarak doğrulandığını görünce şaşırıp kalıyordu.

Az önce gördüğüm bulanık görüntünün neden şu ya da bu duyguyu işaret ettiğini kendi kendime açıklamaya çalıştığımda ise *–şu kalkık kaş besbelli şaşkınlık ifade ediyor–* genellikle yanılıyordum. Altıncı hissime güvendiğimde daha sık haklı çıkıyordum. Bilişsel bilimin bize açıkladığı gibi, sandığımızdan çok daha fazlasını biliriz. Diğer bir deyişle, üst yol aradan çekildiği zaman bu alt yol görevini en iyi şekilde yerine getirir.

Yirmi-otuz dakikalık alıştırma oturumlarının ardından son testi yaptığımda, ön testte aldığım % 50’nin üstünde, % 86 gibi iyi bir puan tutturdum. Ekman’ın bulgularına göre, çoğu kişi ilk denemesinde benim gibi ortalama % 40 ila 50 arası doğru yanıt veriyor. Ama yirmi dakika kadar alıştırma yaptıktan sonra, neredeyse herkesin tahminleri % 80 ila 90 oranında doğru çıkıyor.

Ekman bana, “Alt yol mükemmel eğitilebilir. Bunu şimdiye dek öğrenmemiş olmamızın nedeniyse, doğru geribildirimi daha önce hiç almamış olmamızdır,” dedi. İnsan ne kadar eğitim görürse, o kadar ustalaşıyor. Mükemmele ulaşana kadar alıştırma yaparak, “bu beceriyi iyice öğrenmelisiniz,” diye öğütlüyor Ekman.

Ekman’ın bulgularına göre, bu şekilde eğitilen insanlar, Sovyetler Birliği’ne kaçmadan önce verdiği son mülakatta İngiliz casus Kim Philby’nin yüzünden geçen süklüm püklüm hüzün ifadesi, ya da O. J. Simpson’ın cinayet davasında tanıklık yapan Kato Kaelin’in yüzündeki bir

anlık tiksinti emaresi gibi, gerçek yaşamdaki mikro ifadeleri saptamakta daha becerikli oluyorlar.

Anlaşılabileceği gibi, sanıkları sorgulayan polis memurları, ticari pazarlıkları yürütenler ve meslekleri içtensizliklerin saptanmasını gerektiren daha pek çok kişi, Ekman'ın eğitimini almak için sıraya girmiştir. Buradaki konumuz açısından daha da anlamlı olan, alt yolu eğitmek için verilen bu hızlı kursun sinir devrelerinin öğrenmeye hevesli olduklarını ortaya çıkarmasıdır. Bu devrelerin tek ihtiyacı –kelimelerle hiç ilgisi olmayan– anladıkları dilde derslerdir.

Sosyal zekâ bakımından, Ekman'ın programı insanların temel empati ve sözsüz sinyalleri deşifre etmek gibi alt yol yeteneklerini geliştirmeleri için bir eğitim modelidir. Geçmişte çoğu psikolog bu tür hızlı, otomatik ve kendiliğinden davranışları geliştirme imkânımızın olmadığını varsayardı. Ekman ise olduğunu kanıtladı. Bu yeni öğrenim modeli, üst yolu transit geçerek doğrudan alt yola bağlanıyor.

Sosyal Zekâyı Yeniden Düşünmek

Yirminci yüzyılın başlarında, bir nörolog hafıza kaybına uğramış bir kadın üzerinde bir deney yaptı. Kadının durumu o kadar kötüydü ki, neredeyse her gün gittiği doktoruyla her defasında yeniden tanıştırılması gerekiyordu.

Bir gün doktor avucunun içine bir raptiye sakladı. Her zamanki gibi kendini hastaya tanıtıp, elini sıktı. Raptiye kadının eline battı. Sonra doktor dışarı çıktı, tekrar içeri girdi ve kadına daha önce tanışıp tanışmadıklarını sordu.

Kadın tanışmadıklarını söyledi. Fakat doktor kendini yeniden tanıtıp elini uzattığında, kadın elini geri çekti.

Joseph LeDoux (kendisiyle 5. Bölüm'de tanışmıştık) bu öyküyü üst ve alt yollarla ilgili bir hususu belirtmek için anlatıyor.[221] Kadının hafıza kaybı, üst yol devrelerinin bir parçası olan temporal (şakak) lobundaki lezyonlardan kaynaklanıyordu. Alt yolun merkezi düğümü olan amigdalası ise sağlamdı. Şakak lobu biraz önce başına ne geldiğini hatırlayamasa da, raptiyenin tehdidi amigdalasının devrelerine kaydedilmişti. Kadın doktoru tanımıyor, ama ona güvenmemesi gerektiğini biliyordu.

[221] Doktor ve raptiye konusunda, Şubat 1997'de, www.Edge.com'da Joseph LeDoux ile söyleşi yapılmıştı.

Sosyal zekâyı sinirbilimin ışığında yeniden düşünebiliriz. Beynin sosyal mimarisi, üst ve alt yolları iç içe dokur. Sağlam beyinlerde bu iki sistem birbirine paralel olarak çalışır, her ikisi de sosyal dünyada yönümüzü bulmak için gereklidir.

Sosyal zekâya ilişkin geleneksel fikirlerin odak noktası, çoğunlukla sosyal bilgi gibi üst yol yetenekleri, ya da belirli bir sosyal ortamda uygun davranışa rehberlik eden kurallar, protokoller ve normları çıkarsama kapasitesi olmuştur.[222] "Sosyal biliş" okulu, kişilerarası ilişki yeteneğini, etkileşimlere uygulanan bu tür genel zekâya indirgemektedir.[223] Davranışa karşı bu bilişsel yaklaşım, dilbilim ve yapay zekâ alanında çok işe yarasa da, insan ilişkilerine uygulandığında sınırlarını zorlar.

[222] LeDoux alt yolu görmezlikten gelen duygu araştırmacıları hakkında bir eleştiride bulunmuştu. "Çoğu bilişsel sürecin bilinçdışı oluştuğu ve yan ürünlerin ancak arada bir farkına varıldığı geniş çapta kabul gören bir olgudur. Duygu araştırmacıları ise bu kavramsal sıçramayı yapmamışlardır," diye yazıyordu. Sosyal bilişe saplanıp kalan o sosyal zekâ kuramcıları da bunu yapmadılar.

LeDoux'nun eleştirisi için, bkz Joseph LeDoux, "Emotion Circuits in the Brain", *Annual Review of Neuroscience* 23 (2000), s. 156.

[223] Örneğin, bkz Karen Jones ve Jeanne Day, "Cognitive Similarities Between Academically and Socially Gifted Students", *Roeper Review* 18 (1996), s. 270–74; bkz ayrıca John Kihlstrom ve Nancy Cantor, "Social Intelligence", yay. haz Robert Sternberg, *Handbook of Intelligence*, 2. bsk. içinde (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000), s. 359–79.

İlişkiler *hakkındaki* bilişe gösterilen yoğun dikkat, temel empati ve eşzamanlılık gibi bilişsel olmayan ana yetenekleri ihmal etmenin yanı sıra, ilgilenme gibi yetileri de göz ardı eder. Salt bilişsel bir bakış açısı, herhangi bir etkileşimin temelini oluşturan beyinden beyne sosyal bağlantıyı küçümser.[224] Sosyal zekâ yeteneklerinin tam yelpazesiyse, hem üst hem de alt yol yetilerini kapsar. Halen bu kavram da, ölçümleri de, alt yolun pek çok şeridini gözden kaçırmakta ve böylece insanların sağ kalımında büyük rol oynamış olan sosyal yetenekleri dışarıda bırakmaktadır.

[224] Geniş çapta kabul gören sosyal biliş fikirlerinin, insan ilişkileriyle duyguların sosyal yaşamdaki yeri konusunda derin anlaşmazlıklar yarattığını iddia eden, Edingburgh Üniversitesi'nden gelişim psikoloğu Colwyn Trevarthen'in savlarını zorlayıcı buluyorum. Bkz Trevarthen, "The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating", yay. haz. Ulric Neisser, *The*

*Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledg*e içinde (New York: Cambridge University Press, 1993), s. 121–73.

Thorndike'ın ilk kez sosyal zekânın ölçülmesini önerdiği 1920'li yıllarda, kişilerarası beceriler şöyle dursun, IQ'nun sinirsel temeli hakkında bile neredeyse hiçbir şey bilinmiyordu. Şimdiyse sosyal sinirbilim, zekâ kuramcılarını –uyum sağlama, dikkatle dinleme ve empatik ilgi gösterme de dahil olmak üzere– alt yol yeteneklerini kapsayan kişilerarası becerilerimize bir tanım bulmaları için zorluyor.

Besleyici ilişkilerin bu temel öğeleri, sosyal zekânın tam kapsamlı bir açıklamasına mutlaka dahil edilmelidir. Onlarsız, hesapçı bir zekâya değer veren, ama sıcak bir kalbin erdemlerini göz ardı eden soğuk ve kuru bir kavram kalır elimizde.

Bu noktada, sosyal zekâyı insani değerlerden arındırma girişiminin kavramı fakirleştireceğini savunan merhum psikolog Lawrence Kohlberg'e katılıyorum.[225] O zaman böylesi bir zekâ, nüfuz ve kontrol pragmatiğine dönüşür. Günümüzde tam da bu gayri şahsi tutumun yayılmasına karşı her zamankinden daha uyanık olmalıyız.

225 Lawrence Kohlberg'in önsözü, John Gibbs ve Keith Widaman, Social Intelligence içinde (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1982).

II. Kısım - KOPAN BAĞLAR

7 - Sen ve O

Kız kardeşi kısa bir süre önce ölmüş olan bir kadın, kendi kız kardeşini birkaç yıl önce kaybetmiş bir erkek arkadaşının telefon edip başsağlığı dilediğini anlattı bana. Arkadaşı taziyelerini bildirmiş ve onun empatili sözlerinden duygulanan kadın, kardeşinin uzun süren hastalığının dokunaklı ayrıntılarıyla onu kaybetmekten duyduğu büyük üzüntüden söz etmişti.

Ancak telefonda konuşurken hattın öbür ucunda bilgisayar tuşlarının tıkırtısını duyabilen kadın, sonunda ne olduğunu anlamıştı: Arkadaşı bu acılı anında onunla konuşurken, bir yandan da e-postalarını yanıtlıyordu. Söyledikleri giderek anlamsız, zoraki ve konuyla ilgisiz bir hal almıştı.

Telefonu kapattıktan sonra, kendini çok kötü hissederek, keşke arkadaşım hiç aramasaydı diye düşünmüştü. Tam da Avusturya asıllı felsefeci Martin Buber'in "Ben-O" etkileşimi dediği şeyin darbesini hissetmişti içinde.

Buber'in yazdığına göre, Ben-O etkileşiminde bir taraf ötekinin öznel gerçekliğine ayak uyduramaz, ona karşı gerçek bir empatisi yoktur; alıcının bakış açısından bu, apaçık bir bağlantısızlık olabilir. Arkadaşı belki de kız kardeşini yitiren kadını arayıp taziyetlerini bildirmek zorunda olduğunu hissetmiş, ama tam bir duygusal bağlantı kuramaması, arayışını boş bir jest haline getirmişti.

Buber, 'Ben-O' terimini sadece kayıtsız, mesafeli olandan, tamamen istismarcıya kadar uzanan ilişkiler yelpazesini tanımlamak için icat etmiştir. Bu yelpaze içinde, ötekiler nesnelere dönüşür: Birisine bir kişiden çok, bir eşya gibi davranırız.

Psikologlar, insanları sadece kendi amaçları doğrultusunda kullanılacak araçlar olarak gören, başkalarına karşı bu soğuk yaklaşımı nitelemek için "etkin/özerk" terimini kullanırlar.[226] Beni ilgilendiren sizin hisleriniz değil de, sadece sizden istediğim şeyse, etkin/özerkimdir.

226 Etkin/özerklik ve bağlaşıklık konusunda, bkz David Bakan, *The Duality of Human Existence* (Boston: Beacon Press, 1966). 1950'lerden bu yana, kişilerarası yaşama ilişkin kuramsal modeller, Timothy Leary'nin etkili "circumplex" modelinden başlamak üzere, etkin/özerklik ve bağlaşıklığı, davranışın kendini düzenlediği iki ana boyut olarak olarak kullanmışlardır. Bkz Timothy Leary, *Interpersonal Diagnosis of Personality* (New York: Rolve, 1957). Bu gelenek son zamanlarda

yeniden canlandırılmıştır: Bkz Leonard M. Horowitz, *Interpersonal Foundations of Psychopathology* (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 2004).

Bu benmerkezci tarz, sizin hislerinizin benim için önemli olmanın ötesinde beni değiştirdiği, üst düzey bir karşılıklı empati hali olan “bağlaşık”la tezat oluşturur. Bağlaşık olduğumuzda, karşılıklı bir geribildirim döngüsü içinde kaynaşmış olarak eşgüdümlü kalırız. Etkin/özerk anlardaysa, bağlantımız kopar.

Başka işler ya da zihinsel meşgaleler dikkatimizi böldüğünde, konuştuğumuz kişiye ayırabileceğimiz bölüm azalarak, “otomatik pilota bağlanmışçasına” sadece sohbeti rota üzerinde tutacak kadar dikkat göstermemize izin verir. Daha fazla mevcudiyet göstermemiz istenirse, bunun sonucu “kopuk” gelen bir etkileşim olacaktır.

Birden çok zihinsel meşgale, rutinin ötesine geçen, özellikle de duygusal açıdan sorunlu alanlara giren her sohbete zarar verir. Telefonda başsağlığı dilerken başka işle meşgul olan kişi kötü bir niyet beslememiş olabilir. Ama modern yaşamın bu yaygın iptilasına kapılarak birçok işle aynı anda meşgul olduğumuzda ve etkinliklerin karışımına bir de konuşma eklendiğinde, kolaylıkla “O” tarzına geçeriz.

Ben-Sen

Bir restoranda yan masadan şu anlatıya kulak misafiri oldum:

“Kardeşimin kadınlarla şansı hiç yaver gitmiyor. İlk evliliği bir felaketti. Otuz dokuz yaşında ve tam bir inek. Teknik becerileri inanılmaz, ama sosyal becerisi sıfır.

“Son zamanlarda ‘hızlı randevulaşma’yı deniyor. Bekâr kadınlar ayrı ayrı masalarda oturuyor, erkekler de masadan masaya dolaşarak her kadınla tam beş dakika konuşuyorlar. Beş dakika dolunca bir zil çalıyor ve birlikte olmak isteyip istemediklerini değerlendiriyorlar. İstiyorlarsa, ileride bir randevu ayarlamak üzere birbirlerine e-posta adreslerini veriyorlar.

“Fakat kardeşim şansının içine ediyor. Ne yaptığını gayet iyi tahmin edebiliyorum: Oturur oturmaz durmaksızın kendisi hakkında konuşmaya başlıyordur. Onu bir daha görmek istediğini söyleyen kimse çıkmadı şimdiye dek.”

Aynı amaçla, opera şarkıcısı Allison Charney de bir "randevu testi" uyguluyordu: Buluştuğu kişi ona içinde "sen" sözcüğü bulunan bir soru sorana kadar geçen zamanı tutuyordu. Bir yıl sonra evlendiği Adam Epstein'la ilk randevusunda, kronometreyi başlatacak zamanı bile bulamamıştı; adam testten tam puan almıştı.[227]

227 İçinde "sen" sözcüğü bulunan soru konusunda, bkz Marcelle S. Fischler, "Vows: Allison Charney and Adam Epstein", *New York Times*, 25 Ocak 2004, böl. 9, s. 11. Allison Charney Epstein, gönderdiği bir e-postada, saati başlatma fırsatını bile bulamadığını söyledi bana.

Bu "test" kişinin bağlantı kurma, ötekinin iç gerçekliğine girerek onu anlamayı isteme kapasitesini ölçer. Psikanalistler, iki kişinin iç dünyalarının kaynaşmasını tanımlamak üzere, biraz biçimsiz olan "intersübjektivite" terimini kullanıyorlar.[228] "Ben-Sen" deyimiyse, aynı empatik bağlantıyı betimlemenin daha şairane bir yoludur.

228 "İntersübjektivite"nin psikanalatik bir açıklaması için, bkz Daniel Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (New York: W.W. Norton, 2004).

Avusturya kökenli Buber'in ilişkiler felsefesi üzerine 1937'de yayımlanan kitabında anlattığı gibi Ben-Sen; eşler, aile üyeleri ve sıkı dostlar arasında –her zaman değilse de– çoğunlukla bulunan özel bir bağ, uyumlu bir yakınlıktır.[229] Almancada Buber'in kullandığı *–Du–* dostların ve sevgililerin birbirine hitap etme biçimi olan "sen"dir.

229 Ben-Sen hakkında, bkz Martin Buber, *I and Thou*, çev. Walter Kaufmann 1937; (New York: Simon ve Schuster, 1990). Buber, bu özdeyişsel metinde esas olarak, günlük ilişkileri kutsallaştıran bir ilgilenme tarzı ve kutsal bir varoluş boyutu olan insani bağlantı üzerinde duruyordu.

Felsefeciliği kadar mistik bir yanı da olan Buber için, Sen'in aşkın bir boyutu vardır. İnsanın İlahi Varlık'la ilişkisi, sonsuza dek sürdürülebilen tek Ben-Sen bağlantısı, eksikli insanlığımızın nihai ülküsüdür. Ancak Ben-Sen'in gündelik biçimleri, basit saygı ve nezaketten şefkat ve hayranlığa kadar, sevgimizi göstermenin sayısız yoluna uzanır.

Ben-O ilişkisinin duygusal kayıtsızlığı ve uzaklığı, Ben-Sen'in uyumluluğuyla doğrudan tezat oluşturur. Ben-O tarzına büründüğümüzde, diğer insanları başka bir amacın araçları olarak görürüz. Ben-Sen tarzında ise tam tersine, onlarla ilişkimiz kendi başına bir amaç haline gelir. Üst yol, ussallık ve biliş becerisiyle, O için yeterli olabilir. Uyum sağladığımız Sen ise alt yolu devreye sokar.

O ile Sen arasındaki sınır geçirgen ve akışkandır. Her Sen bazen O'ya dönüşür; her O da Sen'e dönüşebilir. Bir Sen muamelesi görmeyi beklediğimizde, O berbat bir his verir, tıpkı şu boş telefon konuşmasında olduğu gibi. Böyle anlarda, Sen kuruyup büzüşerek O haline gelir.

Empati Ben-Sen'e kapı açar. Sadece yüzeyden değil, daha geniş kapsamlı bir karşılık veririz; Buber'in deyişiyle, Ben-Sen "ancak tüm varlığını ortaya koyarak dile getirilebilir." Ben-Sen bağlantısının belirleyici bir niteliği, "hissedildiğini hissetmek", yani gerçek empatinin hedefi olan birinin bunu açıkça duyumsamasıdır. Böyle anlarda diğer kişinin ne hissettiğimizi bildiğini sezer, yani tanındığımızı duyumsarız.[230]

230 Buber, taraflardan birinin o döngüyü başlatabileceğini gözlemlemişti; ilk başta her ikisinden de gelmesi şart değildi – bununla birlikte, bir kişi uyum sağladığı anda, iki yönlü ahengin artması olasılığı yükselir. İsveç'te yapılan bir araştırmada insanlar birinin empatisine hedef oldukları zamanları anlatırken, diğer kişinin hislerini paylaştığını, kendilerini anladığını ve içtenlikle ilgi gösterdiğini düşünüyorlardı. Bkz Jakob Hakansson ve Henry Montgomery, "Empathy as an Interpersonal Phenomenon", *Journal of Social and Personal Relationships* 20 (2003), s. 267–84.

İlk psikanalistlerden birinin deyişiyle, danışan ile terapisti, duygusal bağlantıları yoğunlaştıkça "aynı ritimde salınırlar"; 2. Bölüm'de gördüğümüz gibi, bu durum fizyolojik olarak da gerçekleşir. Hümanist kuramcı Carl Rogers'in önerdiği gibi, sağaltıcı empati, terapistin danışanın hislerini anlamakla kalmayıp, onun anlaşıldığını –bir "Sen" olarak tanındığını– hissetmesini sağlayacak kadar danışanına uyum sağladığında oluşur.

Hissedildiğini Hissetmek

Japonyalı bir psikiyatr olan Takeo Doi, Amerika'ya ilk kez ayak bastıktan kısa bir süre sonra tuhaf bir olay yaşamıştı. Yeni tanıştırıldığı birini evinde ziyaret ediyordu; ev sahibi Doi'ye aç olup olmadığını sormuş ve "isterseniz dondurmamız var," diye eklemişti.

Doi aslında hayli acıkmıştı. Ama henüz doğru dürüst tanımadığı birisinin aç olup olmadığını sorması, ona ters gelmişti. Japonya'da asla böyle bir şey sorulmazdı.

Japon kültürünün örf ve âdetlerine bağlı kalan Doi, acıktığını itiraf edememiş ve dondurma teklifini geri çevirmişti.

Doi, aynı zamanda ev sahibinin üstelemesini beklediğini de hatırlıyor. Ev sahibinin, “Peki o zaman” deyip konuyu kapatması üzerine hayal kırıklığına uğramıştı.

Doi, Japonya’da bir ev sahibinin onun acıktığını anlayıp, sormaya hiç gerek duymadan yiyecek bir şeyler çıkaracağını belirtiyor.

Diğer kişinin ihtiyaç ve hislerini sezip, talep gelmeden bunlara karşılık vermek, Japon kültüründe (ve genellikle Doğu Asya kültürlerinde) Ben-Sen tarzına verilen büyük değerin bir göstergesidir. Japonca *amae* sözcüğü, empatinin olağan karşılandığı ve dikkati üzerine çekmeden gereğinin yapıldığı bu duyarlılığa gönderme yapar.

Amae ortamında, hissedildiğimizi hissederiz. Takeo Doi, anne-çocuk ilişkisindeki o sıcak bağlantısallığı –annenin bebeğin ihtiyaçlarını içgüdüsel olarak sezmesini– bu yoğunlaştırılmış uyumun ilk örneği olarak görüyor. Japonların gündelik yaşamında bu uyum her yakın ilişkiyi kapsayarak, sıcak bir yakınlık atmosferi yaratmaktadır.[231]

231 Amae hakkında, bkz Takeo Doi, *The Anatomy of Dependence* (New York: Kodansha International, 1973).

Amae’nin karşılığının bulunmadığı İngilizcede, bu türden uyumlu bir ilişkiye gönderme yapan bir sözcüğün varlığı çok yararlı olurdu. *Amae*, şu deneysel gerçeğe işaret eder: En kolay uyumu, yakın aile üyeleri ve akrabalar, sevgililer veya eşler, eski dostlar gibi, tanıdığımız ve sevdiğimiz insanlarla sağlarız. Birbirimize ne kadar yakınsak, *amae* o kadar güçlüdür.

Amae, uyumlu insanlarda birbirine koşut his ve düşüncelerin karşılıklı harekete geçirilmesini olağan karşılar. Dile getirilmeyen tavır şöyle bir şeydir: *Ben bunu hissediyorsam, sen de hissediyor olmalısın, o halde sana ne istediğimi, hissettiğimi ya da gereksindiğimi söylememe gerek yok. Bunu sezecek kadar benimle uyum halinde olmalı, dolayısıyla da bir şey söylenmeksizin gereğini yapmalısın.*

Bu görüş sadece duygusal bakımdan değil, bilişsel olarak da mantıklıdır. İlişkimiz ne kadar güçlüyse, birbirimize karşı açık ve dikkatli olma ihtimalimiz o kadar artar. Paylaştığımız kişisel geçmiş ne kadar fazlaysa, ötekinin ne hissettiğini o kadar kolay sezeriz ve ortaya çıkan durumlarla ilgili düşünce ve tepkilerimiz de bir o kadar benzer olur.

Günümüz felsefe çevrelerinde Buber’in modası geçti ve onun yerini, ilişkiler üzerine yorumlarıyla büyük ölçüde Fransız felsefeci Emmanuel

Lévinas doldurdu.[232] Lévinas'ın ileri sürdüğü gibi, Ben-O en yüzeysel ilişki türünü, diğer kişiye uyum sağlamaktan çok onun *hakkında* düşünmeyi ima eder. Ben-O yüzeysel kalırken, Ben-Sen derinlere iner. Lévinas'a göre "O", Sen'i üçüncü tekil şahıs, salt bir fikir olarak, samimi ilişkiden en uzak mesafede tanımlar.

232 Bkz, örneğin, Emmanuel Lévinas, "Martin Buber and the Theory of Knowledge", yay. haz. Sean Hand, *The Lévinas Reader* içinde (Oxford, U.K.: Blackwell, 1989).

Felsefeciler, düşünce ve davranış tarzımızı yöneten üstü örtülü dünya anlayışlarını, kurgulanmış sosyal gerçekliğimizin görünmez dayanakları olarak görürler. Bu bilgi, tüm kültürde, bir aile içinde, ya da insanlar arasındaki herhangi bir zihinsel buluşmada dile getirilmeden paylaşılabilir. Levinas'ın işaret ettiği gibi, böylesi bir ortak anlayış "etkileşim halindeki iki kişiden doğan şey"dir; bireysel, öznel dünya anlayışımızın kökleri, ilişkilerimizde yatar.

Freud'un uzun zaman önce ortaya koyduğu üzere, insanlar arasında anlamlı ortak noktalar kuran her şey "benzer hisler" doğurur; çekici bir potansiyel eşle bir sohbet başlatmayı başaran, bir yabancıyla satış görüşmesi yapan, ya da sadece uzun bir uçak yolculuğunda yanındakiyle zaman geçiren herkesin fark ettiği bir olgudur bu. Ancak Freud, bu yüzeysel bağlantının altında, yoğun bir döngüsel ilişkinin düpedüz bir özdeşleşme, yani ötekiyle kendinin neredeyse aynı ve bir olduğuna dair bir duygu yaratabileceğini görmüştü.

Sinirsel düzeyde, benim "seni tanımam", senin duygusal modellerinle zihinsel haritalarının bende yankılanması demektir. Haritalarımız ne kadar örtüşürse, kendimizi o kadar özdeşlemiş hissederiz ve yarattığımız ortak gerçeklik de o kadar büyük olur. Birbirimizle özdeşleştiğimizde, aklın kategorilerinde bir tür birleşme olur; böylece bilinçdışı olarak, bizim için en önemli olan şeyler hakkında, neredeyse kendimiz hakkında düşündüğümüz gibi düşünürüz. Örneğin evli çiftlerde, eşler genellikle –birbirlerinden hoşnut olmaları durumunda– benzer yönlerini farklılıklarından daha kolay sayarlar. Aksi halde, farklılıklar ön plana çıkar.

Zihinsel haritalardaki benzerliğin biraz ironik olan bir diğer göstergesi, kendimize uyguladığımız saptırılmış düşünce tarzını en çok değer verdiğimiz insanlara da uygulama eğilimimizdir. Örneğin, kötü şeylerin başkalarının başına gelmesi olasılığının, kendimize veya üzerine

titrediğimiz insanlara kıyasla daha fazla olduğuna dair aşırı iyimser bir "bağışıklık yanılsaması"na kapılırız.[233] Genellikle kendimizin veya sevdiklerimizin kansere yakalanması veya bir araba kazası geçirmesi ihtimalinin, diğer insanlara kıyasla çok daha düşük olduğunu tahmin ederiz.

233 Zihinsel benzerlikler hakkında, bkz Roy F. Baumeister ve M. R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation", *Psychological Bulletin* 117 (1995), s. 497–529.

Birlik deneyimi –kimliklerin birleşmesi ya da paylaşılması hissi– başka birinin bakış açısını benimsediğimizde artar ve olayları onun açısından gördüğümüz sürece güçlenir.[234] Empati karşılıklı hale geldiği an, özellikle zengin bir ahenk oluşur. Bir döngü içinde birleşen iki kişinin zihinleri kaynaşır, hatta birbirlerinin cümlelerini rahatça tamamlarlar; evlilik araştırmacılarının "çok yoğun olumlama" dedikleri canlı bir ilişkinin işaretidir bu.[235]

234 Bazı kuramcılar, insanların bir başkasına –örneğin, evinden atılmak üzere olan birine– yardım etmek üzere kendilerini ne kadar zahmete sokabi-leceklerini açıklamak için bu birlik duygusunu anıştırırlar. Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, yardım etme tercihinde ilişkinin algılanan yakınlığı kadar güçlü bir itki, sıkıntılı kişinin ihtiyacının ciddiyetidir. Bu bağlılık duygusunun, ille de üzerine titrediğimiz kişilerle sınırlı olması gerekmez; sadece birisiyle aramızdaki yakınlığı görmek bile aynı etkiyi yapar. Bkz Robert Cialdini ve bşk., "Reinterpreting the Empathy-Altruism Relationship: When One into One Equals Oneness", *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997), s. 481–94.

235 Çok yoğun olumlama hakkında, bkz Lynn Fainsilber Katz ve Erica Woodin, "Hostility, Hostile Detachment, and Conflict Engagement in Marriages: Effects on Child and Family Functioning", *Child Development* 73 (2002), s. 636–52.

Ben-Sen, değer verilen öteki kişinin o sırada diğer herkesten ayrı olarak algılandığı, tüm ayırıcı özellikleriyle tanındığı, birleştirici bir ilişkidir. Bu tür derin temaslar, yakın ilişkilerimizde en canlı biçimde anımsadığımız anlardır. Buber, "Gerçek anlamda yaşamak, buluşmaktır," diye yazarken, tam da bu bütünüyle çevrimsel ilişkiyi kastetmiştir.[236]

236 Buber, *I and Thou,* s. 11.

Azizlik mertebesine yükselmedikçe, karşılaştığımız herkesle her zaman bir Sen ilişkisi kurmaya çalışmak, kendimizden çok şey beklemek olur. Buber'e göre, olağan koşullarda yaşam kaçınılmaz olarak bu iki tarz arasında gidip gelir; bizler bir tür bölünmüş benliğe, "sınırları özenle

ayrılmış iki mıntıka"ya sahibiz: biri O, diğeri Sen. Sen, bağlantılı olduğumuz anları kapsar. Ama hayatın ayrıntılarını O tarzında, işlerin yapılmasına odaklı faydacı iletişimler aracılığıyla ele alırız.

O Tarzının Yararları

New York Times'ın köşe yazarlarından Nicholas Kristof, saygın gazetecilik kariyeri ve araştırmacı gazeteciliğiyle Pulitzer Ödülü'ne layık görülmüştü. Savaşlara, açlık salgınlarına ve son yirmi-otuz yılın önemli felaketlerine tanıklık ederken, bir gazeteci olarak tarafsızlığını hep korumuştu.

Ancak bir gün Kamboçya'da bu tarafsızlığını yitirdi. Dünyanın her yerinde binlerce çocuğun seks tacirlerine köle olarak satılmasıyla ilgili skandalı araştırdığı sırada oldu bu.[237]

237 Bkz Nicholas D. Kristof, "Leaving the Brothel Behind", *New York Times*, 19 Şubat 2005, s. A19.

O belirleyici an, Kamboçyalı bir çöpçatan kendisine Srey Neth adlı ufak tefek, titrek bir yeniyetme kız getirdiğinde yaşandı. Kristof, kendi deyişiyle "gazeteciliğe fena halde ters düşen" bir şey yaparak kızı 15 dolara satın aldı.

Kristof, Srey Neth'i ve bir başka bir kızı köylerine geri götürüp serbest bırakarak, yeni bir yaşama başlamalarına yardımcı oldu. Bir yıl sonra Srey Neth, Pnom Penh'te bir estetik okulunu bitirmek üzereydi ve kendi güzellik salonunu açmak için sabırsızlanıyordu. Öteki kız ise trajik bir şekilde, yine para kazanmanın kolay yoluna doğru sürükleniyordu. Köşesinde bu kızlardan bahseden Kristof çok sayıda okuyucuyu etkileyerek, Srey Neth ve onun gibi kızların yeni bir hayata başlamalarına yardım eden bir hayır kuruluşuna bağış yapmak üzere harekete geçirdi.

Nesnellik, gazetecilik etiğinin temel ilkelerinden biridir. İdeal bir gazeteci, tarafsız bir gözlemci olarak olayları herhangi bir şekilde müdahale etmeksizin izler ve haber verir. Kristof ise kesin sınırları olan gazetecilik rolünden çıkıp, o tarafsız bölgeyi aşarak habere bizzat müdahil olmuştu.

Gazeteciliğin kuralı, doktorlardan polis memurlarına kadar birçok başka meslek erbabının kuralları gibi, Ben-O ilişkisini zorunlu kılar. Bir cerrah,

hislerinin zihin açıklığını etkilemesi ihtimaline karşı, yakından ilişkili olduğu birisini ameliyat etmemelidir; bir polis memuru, teoride, kişisel bir bağlantının tarafsızlığına gölge düşürmesine asla izin vermemelidir.

Araya bir "profesyonel mesafe" koyma ilkesi, her iki tarafı da görevlerinin icrasında duyguların istikrarsız, önceden kestirilemeyen etkisinden korumayı amaçlar. O mesafeli tutumu sürdürmek, bir kişiyi kendi rolünün bağlamında –hasta, suçlu olarak– uyum sağlamaksızın görmek anlamına gelir. Alt yol bizi ânında diğer kişinin sıkıntısına bağlarken, prefrontal sistemler daha net bir biçimde düşünebilmemiz için aradaki mesafeyi artırır.[238] Üst ve alt yollar arasında kurulan denge, empatiyi etkili hale getirir.

238 Bkz Stephanie D. Preston ve Frans de Waal, "The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals", yay. haz. S. Post ve bşk., *Altruism and Altruistic Love: Science, Philosophy, and Religion in Dialogue* içinde (New York: Oxford University Press, 2002).

Günlük yaşamda O tarzının belirgin avantajları vardır, en azından sıradan işleri aradan çıkarmamızı sağlar. Dile getirilmeyen sosyal kurallar, hangi insanlarla duygusal döngü içine girmememiz gerektiğine karar verirken bize yol gösterir. Günlük yaşam bunun örnekleriyle doludur: Ne zaman birisiyle sadece sosyal rolü bağlamında –bir garson, dükkândaki bir tezgâhtar olarak– etkileşime girmemiz beklense, ona tek boyutlu bir O gibi muamele ederek, "geri kalan" yanlarını, insan kimliğini göz ardı ederiz.

Yirminci yüzyıl Fransız filozofu Jean Paul Sartre, bu tek boyutluluğu modern yaşamdaki daha geniş çaplı bir yabancılaşmanın belirtisi olarak görmüştür. Toplumsal rolleri bir tür "seremoni", başkalarına bir O muamelesi yaptığımız ve karşılığında aynı şekilde muamele gördüğümüz, senaryosu iyi yazılmış bir davranış tarzı olarak betimlemiştir. "Bakkalın, terzinin, müzayedecinin bir oyunu vardır; bu oyunda müşterilerini, kendilerinin bir bakkal, bir terzi, bir müzayedeciden başka bir şey olmadıklarına ikna etmeye çalışırlar."[239]

239 Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness*, çev. Hazel Barnes (New York: Philosophical Library, 1959), s. 59.

Ne var ki Sartre, bu Ben-O paravanı sayesinde bitmek bilmeyen bir dizi Ben-Sen karşılaşmasından kaçınmanın sağladığı yararlardan hiç bahsetmemiştir. Bir garsonun ağırbaşlı mesafeliliği onu özel hayatına yapılacak müdahalelerden kurtarır, aynı zamanda hizmet ettiği müşteriler

için de bir mahremiyet alanı yaratır. Kendi rolünün dışına çıkmaması işini verimli yapmasını sağlarken, bu arada dikkatini –sadece hayal kurmayı ve fantezileri içerse bile– özel ilgi ve uğraşlarına yönelterek içsel özerkliğini korur. Rolü, toplumsal yaşamda bile ona bir mahremiyet hücresi sunar.

Havadan sudan konuşmak, böyle kaldığı sürece, bu hücreyi tehdit etmez. "O" rolündeki kişi her zaman birisiyle bir "Sen" olarak ilgilenme, geçici olarak tam bir insan kişiliğine bürünme seçeneğine sahiptir. Fakat genelde rolün kendisi bir tür perde işlevi görerek, onu dolduran kişiyi kısmen gizler. En azından başlangıçta gördüğümüz şey kişi değil, O'dur.

Senli benli olduğumuz tanıdıklarla karşılaştığımızda, karşılıklı dikkat, gülümseme, eşgüdümlü duruş, hareketler ve benzeri şeylerden oluşan sözsüz bir dansa ikimiz de katıldığımız ölçüde, aramızdaki ahenk yükselir. Profesyonel bir roldeki biriyle buluştuğumuzda ise, bir ihtiyaca veya istenilen bir sonuca odaklanmaya eğilimli oluruz. Yardım amaçlı resmi rollerdeki –doktor, hemşire, danışman, psikoterapist gibi– kişilerle etkileşen insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, oradaki standart ahenk öğelerinin, gayri resmi temaslarda bulunanlar arasındakine kıyasla her iki tarafta da çok daha zayıf olduğunu göstermektedir.[240]

240 Yardım amaçlı ilişkilerde kurulan ahenk hakkında, bkz Linda Tickle-Degnan ve Robert Rosenthal, "The Nature of Rapport and Its Nonverbal Coordinates", *Psychological Inquiry* 1, sayı 4 (1990), s. 285–93.

Bu amaca yönelik odaklanma, her iki tarafa da aşılması gereken bir zorluk çıkarır. Sonuçta ahenk, profesyonel temasın etkililiği bakımından da önemlidir. Psikoterapide terapist ile danışanı arasındaki kimya, işleyen bir ittifakın oluşup oluşmayacağını belirler. Tıbbi hizmetlerde iyi bir ahenk, hastanın doktoruna tavsiyelerine uyacak kadar güvenmesini sağlar.

Yardım amaçlı mesleklerde çalışan insanlar, profesyonel ilişkilerinde ahenk öğelerinin işlemesini sağlamak için daha fazla çaba göstermelidirler. Tarafsızlıklarının, en azından bir parça Ben-Sen duygusunun filizlenmesine yetecek kadar empatiyle dengelenmesi gerekir.

Reddedilmenin Acısı

Mary Duffy o hakikat anını –artık bir kişi olarak değil de, sadece “B-2 no’lu odadaki karsinoma” olarak bilindiğini anladığı ânı– göğüs kanseri ameliyatından sonraki sabah yaşadı.

Hiç habersiz, beyaz önlüklü yabancılar –bir doktor ve bir grup tıp öğrencisi– tarafından kuşatıldığında, Duffy hâlâ yarı uykudaydı. Doktor, tek kelime etmeden battaniyesini üstünden çekip, sanki bir vitrin mankeniymiş gibi geceliğini çıkararak onu çıplak bıraktı.

İtiraz edemeyecek kadar mecalsiz olan Duffy, kendisini görmezlikten gelen doktora hitaben ancak iğneleyici bir “Eh, günaydın,” demeyi başarabildi.

Doktor ona yanıt vereceğine, yatağın çevresini saran tıp öğrencilerine karsinoma üzerine bir ders vermeye başladı. Öğrencilerse nesnel bir kayıtsızlık içinde, kadının çıplak bedenine bakıyorlardı.

Nihayet doktor Duffy’ye doğrudan hitap etmeye tenezzül edip, “Daha gaz çıkarmadın mı?” diye sordu.

Duffy, “Hayır, üçüncü buluşmadan önce yapmam bunu,” diye nükteli bir yanıtla biraz insanca bir hava yaratmaya çalıştığında ise, doktor alınmış gibi bir tavır aldı, sanki hayal kırıklığına uğratılmıştı.[241]

241 Mary Duffy’nin öyküsü Benedict Carey’nin, “In the Hospital, a Degrading Shift from Person to Patient”, başlıklı makalesinde anlatılmıştı, *New York Times*, 16 Ağustos 2005, s. A1.

Oysa Duffy’nin o anda acilen istediği tek şey, doktorun kendisine azıcık da olsa itibar kazandıracak küçük bir jestle insan kişiliğini olumlamasıydı. Bir Ben-Sen anına ihtiyacı vardı. Bulduğu ise soğuk bir O dozuydu.

Duffy gibi biz de, döngüsel bir bağlantı kurmayı beklediğimiz birinin, şu ya da bu nedenle çemberin öbür ucundan tutmayı başaramaması durumunda kaçınılmaz bir şekilde rahatsız oluruz. Sonuçta, annesinin ilgi göstermek istemediği bir bebek gibi, kendimizi yoksun kalmış hissederiz.

Bu incinme duygusunun sinirsel bir temeli vardır. Beynimiz sosyal reddedilişleri, fiziksel olarak incindiğimiz zaman etkinleşen bir alana –diğer şeyler arasında, bedensel acının sıkıntılı duyumlarını da ürettiği bilinen ön singulat kortekse (ya da ACC’ye)– kaydeder.[242]

242 Sosyal reddediliş ve acı hakkında, bkz Naomi Eisenberger ve Matthew Lieberman, “Why Rejection Hurts: A Common Neural Alarm System for Physical and Social Pain”, *Science* 87 (2004), s. 294–300.

UCLA'da bu konuyu araştıran Matthew Lieberman ve Naomi Eisenberger, ACC'nin, reddedilme tehlikesini saptayan ve beynin diğer kısımlarını buna göre tepki vermeleri için uyaran bir sinirsel alarm sistemi işlevi gördüğünü öne sürüyorlar.[243] Onlara göre, ACC bu şekliyle, beyni fiziksel zararlara karşı uyaran mevcut donanımın sırtında taşınan bir "sosyal bağ sistemi"nin parçasını oluşturuyor.

243 Sinirsel alarm sistemi hakkında, bkz Matthew Lieberman ve bşk., "A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social and Physical Pain", yay. haz. J. Cacioso ve bşk., *Social Neuroscience: People Thinking About People* içinde (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2005).

Reddedilme, beynin öne çıkarmak üzere tasarlanmış gibi göründüğü ilkel bir tehdidi çağrıştırır. Lieberman ve Eisenberger, insanlığın tarih öncesinde bir grubun parçası olmanın sağ kalım açısından hayati önem taşıdığını hatırlatıyorlar; dışlanmak o sıralarda bir idam hükmü olabilirdi, bugün doğadaki yavru memeliler için hâlâ geçerli bir durumdur bu. Beynin acı merkezi sosyal dışlanmaya karşı bu duyarlılığı, muhtemel kovulma konusunda bir uyarı işareti olarak ve belki de bizi tehlike altındaki ilişkiyi düzeltmeye teşvik etmek amacıyla geliştirmiş olabilir.

Bu fikir, bir terslemenin yakıcı sızısını belirtmek için kullandığımız mecazları da mantıklı hale getirir; "kırık kalp" ya da "incinmiş hisler", duygusal sancının fiziksel yapısını ima eder. Bedensel ve sosyal acının bu şekilde eşitlenmesi, insanların konuşmasında da zımnen kabul edilmiş görünmektedir: Dünyanın birçok dilinde sosyal acıyı betimleyen sözcükler, bedensel incinmeyi ifade eden deyimlerin sözlüğünden alınmadır.

Etkileyici bir örnek olarak, ACC'si hasar görmüş bir maymun yavrusu annesinden ayrıldığında, sıkıntısını bağırarak belirtmeyi beceremez; doğasındaki böyle bir eksiklik, kolaylıkla yavrunun yaşamını tehlikeye sokabilir. Benzer şekilde, ACC'sinde lezyonlar olan bir ana maymun, sıkıntı içindeki bir yavrusunun çığlıklarına tepki olarak onu korumak amacıyla kendine çekemez. İnsanlarda, bebeğinin ağladığını duyan bir annenin ACC'si, karşılık verinceye kadar etkin kalır.

Çok eski zamanlardan gelen bağlantılarımızı koruma ihtiyacımız, gözyaşı ile kahkahanın neden beynin en eski parçası olan beyin sapında birbirine yakın alanları paylaştıklarına açıklama getirebilir.[244] Gülmek ve ağlamak – doğum ve ölümler, düğünler ve uzun süre ertelenen yeniden buluşmalar

gibi– çok önemli sosyal bağlantı anlarında kendiliğinden doğan tepkilerdir. Ayrılmanın hüznü de, sosyal bağ kurmanın neşesi de, bağlantının ilkel gücünü ortaya koyar.

244 Kahkaha ve gözyaşları hakkında, bkz Jaak Panksepp, “The Instinctual Basis of Human Affect”, *Consciousness and Emotion* 4 (2003), s. 197–206.

Yakınlık ihtiyacımızın karşılanmaması, duygusal bozukluklara yol açabilir. Psikologlar sorunlu, tehlikeye girmiş ilişkilerin neden olduğu özel mutsuzluğu tarif etmek için “sosyal depresyon” terimini icat etmişlerdir. Toplumdan dışlanma –ya da bunun korkusu– aynı zamanda kaygının da en yaygın nedenlerinden biridir. Dahil olma hissi, sıklıkla sosyal temas ya da çok sayıda ilişki kurmaktan çok, birkaç kilit ilişkide kendimizi ne derece kabul görmüş hissettiğimize dayanır.

Terk edilme, ayrılma ya da reddedilme tehlikesine karşı tetikte bekleyen bir donanım sistemine sahip olmamız boşuna değildir: Bunlar bugün simgesel tehlikeler olsa da, bir zamanlar yaşamın kendisine karşı gerçek bir tehdit oluştururlardı. Yine de, bir Sen olmayı umarken, sanki hiç önemimiz yokmuş gibi bir O muamelesi görmek, bize keskin bir acı verir.

Empati mi, Yansıtma mı?

Yeni bir hastayla ilk karşılaşmasını anlatan bir psikanalist, inceden inceye bir tedirginlik hissettiğini hatırlıyordu. “Bunun kolaylıkla kapıldığım birçok kaygı türünden biri olduğunu belli belirsiz fark ettim,” dedi bana.

Onu bu kadar tedirgin eden neydi? Dikkatle dinlediği hastasını tepeden tırnağa süzerken, en rahatsız edici ayrıntının, hastanın üzerindeki jilet gibi ütülenmiş, hiç kırışıksız pantolon olduğunu fark etmişti.

Acı bir ifadeyle, “Eddie Bauer’ın ana kataloğundan çıkmış gibi” görünen hastasının yanında kendisini “standart dışı bedenlerin ve defolu malların talep üzerine temin edilebileceğini bildiren arka sayfadaki ek”e benzettiğini söyledi.

Psikanalist öyle huzursuz olmuştu ki, kırış kırış pamuklu pantolonunun paçalarını düzeltmek için, göz temasını hiç kaybetmeden iskemlesinde öne doğru eğilmişti.

Daha sonra hasta, annesinin yüzündeki katı ve sessiz hoşnutsuzluk ifadesinin güçlü anısını anlatmıştı. Bu da, kendi annesinin ütülü pantolon giymesi için defalarca yaptığı ikazları hatırlayan psikanalistin kafasında bir çağrışım yapmıştı.

Psikanalist, o ânı ince ayarlı bir empatinin terapide oynadığı hayati role örnek olarak anlatmıştı; kendi deyişiyle bu anlar, terapistin hastasının karşısında "tam hedefi" bulduğunu hissettiği, onun içinde hangi hislerin uyandığını isabetle sezebildiği anlardı.[245] Ne yazık ki, analistin hissettiği şeylerin bir kısmı kendi duygusal haznesinden kaynaklanır ve kendi içsel gerçekliğinin hastanınkine yansıtılması şeklini alır. Yansıtma diğer kişinin içsel gerçekliğini göz ardı eder: Yansıtma yaparken, ötekinin bizim gibi hissettiğini ve düşündüğünü varsayarız.

245 Psikanaliz üzerine, bkz George Ganick Fishman, "Knowing Another from a Dynamic System Point of View: The Need for a Multimodal Concept of Empathy", *Psychoanalytic Quarterly* 66 (1999), s. 1–25.

Bu eğilim uzun zaman önce, insan doğasında "kendi duygularımızın aynısını" başkalarına yüklemek ve "kafamızda en çok yer işgal eden fikirleri her yerde bulmak" gibi "kayda değer bir eğilim" gözlemlemiş olan David Hume tarafından fark edilmişti.[246] Ancak tam bir yansıtmada, hiçbir uyum ya da ayar kaygısı gütmeden, sadece kendi dünyamızın haritasını başka birininkinin üstüne çizeriz. Kendi iç dünyalarının içinde kaybolmuş insanların, o duyarlılığı algıladıkları herhangi bir kimseye yansıtmaktan başka seçenekleri yoktur.

246 Hume'dan yapılan alıntı biraz farklı bir biçimde ifade edilmiştir. Bkz David Hume, *A Treatise on Human Nature* (1888; London: Clarendon Press, 1990), s. 224; alıntı kaynağı: Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, "Empathy: Its Ultimate ve Proximate Bases", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 18.

Bazıları, her empati ediminin incelikli bir yansıtma içerdiğini, yani başka birine ayak uydurmanın, kendi içimizde, yanılgıyla da olsa kolaylıkla ona atfedebileceğimiz hislerle düşünceleri tetiklediğini ileri sürmektedirler. Psikanalistin önündeki zorluk, kendi yansıtmalarını –teknik deyimle "karşı-aktarım"ı– gerçek empatiden ayırt etmektir. Terapist kendi içindeki hislerin hangilerinin hastanınkileri yansıttığını ve hangilerinin kendi geçmişinden geldiğini fark ettiği ölçüde, hastanın gerçekte ne hissettiğini çözebilir.

Yansıtma ötekini bir O yapıyorsa, empati de ötekini bir Sen olarak görür. Biz kendi algımızı öteki kişinin gerçekliğine “uydurmaya” çalışırken, empati bir geribildirim döngüsü yaratır. Kendi tepkilerini gözleyen terapist, ilk önce kendi bedeninde hissettiği, ama oradan kaynaklanmayan bir duyguyu fark edebilir; o duygu, hastada sezdiği bir şeyden kaynaklanmaktadır. Anlamı ise, danışan-terapist ilişkisi geliştikçe, aralarında gide gele tekrarlandıkça ortaya çıkacaktır. Daha sonra empati uyumu artırırken, terapist de o içsel anlamı paylaşarak öteki kişinin deneyimini kendisine geri yansıtabilir.

Kendimizi iyi hissetmemiz bir ölçüde başkalarının bizi bir Sen olarak görmesine bağlıdır; bağlantı kurma arzumuz, en azından ayakta kalmayı destekleyen ilkel bir insani ihtiyaçtır. Bugün o ihtiyacın sinirsel yankısı, O ile Sen arasındaki farka karşı duyarlığımızı yükseltmekte ve sosyal dışlanmayı bedensel acı kadar derinden hissetmemize yol açmaktadır.

Bir O muamelesi görmek bizi bu kadar tedirgin ettiğine göre, demek ki ötekileri hep öyle görenler özellikle rahatsız edicidir.

8 - Karanlık Üçlü

Nazik ve müşfik tabiatlı bir insan olan kayınbiraderim Leonard Wolf, öğrenimi gereği bir Chaucer alimi, ayrıca korku edebiyatı ve sineması konusunda bir uzmandır. Bu ilgi alanları, birkaç yıl önce onu gerçek bir seri katil üzerine bir kitap yazmaya yöneltti.

Adam, yakalanana kadar üçü kendi ailesinden olmak üzere on kişiyi katletmişti. Cinayetler dehşet verecek derecede birbirine yakındı: Tüm kurbanlarını boğarak öldürmüştü.

Leonard, caniyi birkaç kez hapishanede görmeye gitti. Sonunda, cesaretini toplayıp kafasını en çok meşgul eden soruyu sordu: “İnsanlara böyle korkunç bir şeyi nasıl yapabildiniz, onlara hiç acımadınız mı?”

Katil, gayet duygusuz bir sesle şu yanıtı verdi: “Hayır, o tarafımı kapatmak zorundaydım. Onların acısını biraz olsun hissetseydim,

yapamazdım zaten.”

Empati, insan zulmünün önündeki başlıca engeldir; başka birinin duygularını paylaşmak yönündeki doğal eğilimimizi saklamak, ötekine bir O muamelesi yapmamıza izin verir.

O caninin tüyler ürpertici “o tarafımı kapatmak zorundaydım,” sözleri, insanların empati duygusunu bilerek iptal edip başkalarının derdine gözünü kulağını kapatma kapasitesini anıştırır. Başkalarının hislerini paylaşma yönündeki doğal eğilimimizin bastırılması, zalimliği serbest bırakır.

Şefkati devre dışı bırakmak bir kişinin belirleyici özelliği olduğunda, o kişi psikologların “Karanlık Üçlü” adını verdikleri kişilik tiplerinden birine aittir: Özsever (narsisist), Makyavelci ve psikopat. Bunların üçü de itici olan, ama bazen gayet iyi gizlenen bir özü farklı derecelerde paylaşırlar: Sosyal kötü niyet ve ikiyüzlülük, benmerkezlilik ve saldırganlık, duygusal soğukluk.[247]

247 Delroy Paulhus ve Kevin Williams, “The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy”, *Journal of Research in Personality* 36, no. 6 (2002), s. 556–63.

Bu üçlünün özelliklerine aşina olmamız, en azından onları daha iyi tanımak açısından yararlı olacaktır. Bencilliği yücelten ve sınır tanımayan açgözlülükleri, idealleştirilmiş kibirleriyle, yarı-tanrı şöhretlere tapan modern toplum, ister istemez bu tiplerin güçlenmesine katkıda bulunuyor olabilir.

Karanlık Üçlü kategorisine girenlerin çoğuna psikiyatrik bir teşhis konulamasa da, uç noktalardakiler –özellikle psikopatlar– ruh hastası veya yasadışı olarak görülür. Çok daha yaygın olan “klinikaltı” türü ise işyerlerinde, okullarda, barlarda ve günlük yaşamın rutin yan yollarında, aramızda yaşar.

Özsever: Şan-Şöhret Hayali

Andre adını vereceğimiz bir Amerikan futbolu oyuncusu, “parlak çocuk” olarak haklı bir üne sahipti. Önemli maçların kritik anlarında yaptığı zorlu, gösterişli hareketlerle herkesi kendisine hayran bırakıyordu. Andre,

seyircilerin tezahüratı doruğa çıktığında, spot ışıkları kendisine çevrildiğinde ve en can alıcı noktalarda en iyi oyununu çıkarıyordu.

Bir takım arkadaşı, muhabirlerden birine, “Maç tehlikeye girdiğinde, Andre takımda olduğu için seviniyoruz,” demişti.

Fakat aynı takım arkadaşı, şunu da eklemişti: “Andre tam bir baş belasıdır. İdmanlara her zaman geç gelir, sanki Tanrı’nın futbol dünyasına armağanıymış gibi etrafta kasılarak dolaşır ve bir başka oyuncunun önünü açmak için rakip savunmacıya doğru dürüst bir blok yaptığı herhalde görülmemiştir.”

Üstelik, Andre’nin özellikle hazırlık oyunlarında ya da önemsiz maçlarda dökülmek gibi bir alışkanlığı da vardı. Bir keresinde, kendisi yerine başka bir oyuncuya pas atan bir takım arkadaşıyla –pası alan oyuncu golü attığı halde– neredeyse kavgaya tutuşuyordu.

Andre, normal özseverlik türüne somut bir örnek oluşturuyor. Psikologlar, böyle insanların tek bir dürtüyle hareket ettiklerini ileri sürüyorlar: Şan-şöhret hayali.[248] Araştırmalar, bu tür özseverlerin, sıradan işlerden sıkılmakla beraber, zor engeller karşısında açıldıklarını gösteriyor; baskı altında performansın önemli olduğu, dava avukatlığından liderliğe kadar uzanan alanlarda son derece uyarlayıcı bir özelliktir bu.

248 Harry Wallace ve Roy Baumeister, “The Performance of Narcissists Rises and Falls with Perceived Opportunity for Glory”, *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002), s. 819–34.

Özseverliğin bu sağlıklı türü, çok sevilen bir çocuğun kendisinin dünyanın merkezi, ihtiyaçlarının da herkes için öncelikli olduğunu düşünmesinden kaynaklanır. Yetişkinlik döneminde, aynı tavır olgunlaşarak kişiye yetenek düzeyine uygun bir güven duygusu veren olumlu bir özsaygıya dönüşür; başarının temel öğelerinden biridir bu. Böyle bir özgüvenden yoksun insanlar, sahip oldukları yetenek veya güçleri kullanmaktan çekinirler.

Belirli bir özseverin sağlıklı olup olmadığı, empati yetisiyle ölçülebilir. Kişinin başkalarını düşünme yeteneği ne kadar azsa, özseverliği de o kadar sağlıksızdır.

Psikologlara göre, pek çok özsever, yeteneklerini tam olarak kullanabileceği ve büyük ödüller vaat eden baskı yüklü, yüksek profilli işleri –tüm risklerine karşın– tercih ederler. Andre gibi, bu kişiler de

başarının yüksek bir kazanç getireceğini gördüklerinde, ellerinden gelenin en iyisini yaparlar.

İş dünyasında bu tür özseverler, sonuçta etkileyici ve vazgeçilmez liderler haline gelebilirler. Özsever liderleri inceleyen (ve tedavi eden) Michael Maccoby adlı psikanalist, rekabet ortamının gerilimi –ve de üst düzey yöneticiliğin maaşıyla parıltısı– arttıkça, bu kişilik tipine iş dünyasının en üst kademelerinde gitgide daha sık rastlandığını gözlemlemiştir.[249]

249 Özsever liderler hakkında, bkz Michael Maccoby, "Narcissistic Leaders", *Harvard Business Review* 78 (Ocak-Şubat 2000), s. 68–77.

Böyle tutkulu ve özgüvenli liderler günümüzün amansız iş ortamında olağanüstü etkili olabilirler. En iyileri, geniş manzarayı kavrayıp riskli engelleri aşarak, arkalarında olumlu bir miras bırakabilen yetenekli, yaratıcı strateji uzmanlarıdır. Üretken özseverler, haklı bir özgüvenle –en azından güvendikleri birinden gelen– eleştirilere karşı açıklığı birleştirirler.

Sağlıklı özsever liderler, kendileri hakkında gözlemde bulunabilirler ve gerçeklikle yüzleşmeye açıktırlar. Bir perspektif duygusu geliştirir ve hedeflerinin peşinde koşarken bile neşelerini koruyabilirler. Yeni bilgilere açık olduklarından, başkalarına kıyasla daha sağlam kararlar alabilirler ve olaylar karşısında körleşmeleri daha az olasıdır.

Oysa sağlıksız özseverler kendilerine sevgiden çok hayranlık gösterilmesini arzu ederler. Güçlü yanları arasında, ikna edici vizyonlar sunma yeteneği ve insanları peşine takma becerisi de vardır. İş yaşamında yenilikçi olan bu kişiler, başarıya güdümlenmişlerdir; ama bunun nedeni yüksek bir mükemmellik standardına sahip olmaları değil, başarının getirdiği ayrıcalıkları ve şan-şöhreti istemeleridir. Eylemlerinin başkalarını nasıl etkileyeceğini pek umursamadıklarından, insani maliyetine bakmaksızın amaçlarını saldırganca gerçekleştirmekten çekinmezler. Maccoby'ye göre, büyük karışıklık dönemlerinde bu tür liderler, en azından kökten değişim yaratacak programları uygulamaya koyma cüretine sahip oldukları için çekici görünebilirler.

Fakat bu tür özseverlerin duygudaşlıkları seçicidir; kendi şöhret arzularını beslemeyen kişileri görmezden gelirler. Bir şirketi tasfiye ederken ya da satarken veya çok sayıda çalışanı işten çıkarırken, verdikleri kararların kişisel felaket anlamını taşıdığı bireylere karşı bir nebze olsun sempati

duymazlar. Empatiden yoksun oldukları için üzüntü de duymazlar ve çalışanlarının ihtiyaçlarına ya da hislerine karşı ilgisizdirler.

Özdeğer duygusu, sağlıklı özseverliğin bir diğer işaretidir. Sağlıksız özseverler genellikle böyle bir duygudan yoksundurlar; bunun sonucu olan iç güvensizlikleri, örneğin, esinlendirici vizyonları ortaya atarken bile, eleştiriye karşı kulaklarını tıkamalarına neden olur. Bu tür liderler, kendilerine bir saldırı olarak algıladıkları yapıcı geribildirimlerden bile kaçınırlar. Her türlü eleştiriye karşı aşırı duyarlılıkları, geniş bir çevreden bilgi toplamaya çalışmak yerine kendi görüşlerini destekleyen verileri seçip, karşı yöndeki verileri göz ardı etmelerine de neden olur. Dinlemektense vaaz vermeyi ve kendi fikirlerini aşılamayı tercih ederler.

Bazı özsever liderler olağanüstü sonuçlar elde ederken, bazıları felakete yol açar. Gerçekçi olmayan hayallere kapıldıklarında, hiçbir sınır tanımadıkları ve bilgece öğütlere kulak asmadıkları için şirketi yanlış yola sürüklerler. Maccoby’nin uyardığı gibi, bugün çok sayıda şirketin özsever liderlerin yönetiminde olması nedeniyle, kuruluşların liderlerini başkalarının lafını dinlemeye ve görüşlerini hesaba katmaya zorlayacak yollar bulmaları gerekir. Aksi takdirde böyle liderler, ne olursa olsun kendilerini destekleyen bir dalkavuk çemberiyle yalıtılmış durumda kalırlar.

Özsever bir CEO, altında çalışanlara neden o kadar kolaylıkla öfkelendiğini anlamak amacıyla, psikoterapi için Maccoby’ye başvurmuştu. Yardım niyetiyle yapılan önerileri bile aşağılama olarak algılıyor ve öneriyi getirene saldırıyordu. Bu CEO, öfkesini çocukluğunda kendisine soğuk davranan babası tarafından takdir edilmemesine bağlıyordu. Neyi başarırsa başarsın, babası hiç etkilenmemişti. Kendisi şimdi bu duygusal eksikliğini çalışanlarının katıksız övgüsüyle telafi etmeye çalıştığının ve o övgüyü bol bol duymak ihtiyacında olduğunun farkındaydı. Ama yeterince takdir edilmediğini hissettiğinde öfkeleniyordu.

Bu içgörü sayesinde, CEO değişmeye başladı, hatta alkışlara duyduğu açlıkla dalga geçmeyi bile öğrendi. Bir noktada, üst düzey ekibine psikanaliste gittiğini açıklayarak, düşüncelerini sordu. Uzun bir sessizlikten sonra, yöneticilerden biri cesaretini toplayarak onun eskisi gibi öfkeli görünmediğini, dolayısıyla her ne yapıyorsa, buna devam etmesini söyledi.

Sadakatin Karanlık Yüzü

Bir işletme fakültesi profesörü, öğrencilerinin “kurumsal yaşamı, yükselmek isteyenlerin bunu üstlerinin gururunu okşayarak yapabilecekleri bir tür ‘gösteriş panayırı’ olarak” gördüklerini açıkladı.

Öğrencileri, bu oyunun düpedüz yağcılık ve dalkavuklukla oynandığını biliyorlardı. Yeterince pohpohlamanın terfilere yol açacağına inanıyorlardı. Bu arada önemli bilgileri hasıraltı etmek, önemsememek ya da çarpıtmak zorunda kalınsa da, hiç fark etmezdi. Kurnazlık ve biraz da talihin yardımıyla, gerçeklerin bu şekilde bastırılmasının faturası başkalarına çıkacaktı nasıl olsa.[250]

250 İşletme fakültesi profesörü için, bkz Howard S. Schwartz, *Narcissistic Process and Corporate Decay* (New York: New York University Press, 1990).

Bu kuşkucu tavır, sağlıksız özseverliğin kurumsal yaşamda yarattığı tehlikenin esasını oluşturur. Bir kuruluş bütünüyle özsever olabilir. Çalışanların büyük kısmı özsever bir bakış açısına sahip olduğunda, kuruluşun kendisi de standart işleyiş tarzı haline gelen bu eğilimleri benimser.

Kurumsal özseverliğin apaçık tehlikeleri vardır. İster patrondan, ister şirkette yaygın olarak benimsenen yanlış bir kolektif öz-imgeden kaynaklansın, büyüklük duygusunun pohpohlanması çalışma normu haline gelir. Sağlıklı muhalefet yok olur. Doğruları tam olarak kavramaktan alıkonulan bir kuruluş, katı gerçekliklere çevikçe tepki verme yeteneğini de yitirir.

Kuşkusuz her şirket, elemanlarının orada çalışmaktan gurur duymasını ve anlamlı bir misyonu paylaştıklarını hissetmesini ister; sağlam temelleri olduğu sürece, bir miktar kolektif özseverlik sağlıklıdır. O gurur gerçek başarıdan çok umarsız bir şan-şöhret arayışına dayandığında ise sorun çıkar.

Özsever liderler yalnızca kendi büyüklük duygularını doğrulayan mesajlar duymayı beklediklerinde sorun büyür. Bu liderler kötü haber getirenlere karşı tavır aldıklarında, astları da doğal olarak büyüklük imgesine uymayan verileri göz ardı etmeye başlar. Gerçekliğin böyle çarpıtılarak süzülmesinin mutlaka kuşkuculuktan kaynaklanması gerekmez. Aidiyet duygusuyla kendi egolarını şişiren çalışanlar, grubun kendine hayranlığının verdiği tatlı duyguların karşılığında gerçeği bilerek çarpıtacaklardır.

Bu tür hastalıklı grup özseverliği sadece doğrulara değil, ayrıca kuruluşun çalışanları arasındaki gerçek bağlantıya da zarar verir. Herkes ortak

yanılsamalarını korumak için sözsüz bir işbirliği yapar. Baskı ve paranoya doruğa ulaşır. İş yaşamı aldatmacaya indirgenir.

1983 yapımı *Silkwood* adlı filmin geleceği öngören bir sahnesinde, şirket içindeki yolsuzluklara karşı savaş açan Karen Silkwood, bir fabrika yöneticisinin nükleer reaktörlere sevk edilen yakıt çubuklarındaki kaynak yerlerinin fotoğraflarını rötuşlayışını seyreder. Yönetici, tehlike doğuracak kadar hatalı bir işçiliği güvenli göstermeye çalışmaktadır.

Bu yönetici, ölümcül olabilecek müdahalesi hakkında pek kafa yormuyor gibidir. Tek endişesi, fabrikanın yakıt çubuklarının teslimatını geciktirmesi halinde şirketin ve orada çalışan insanların göreceği zarardır. Kendisini iyi bir şirket yurttaşı olarak görmektedir.

Bu filmin çekilmesinden sonraki yıllarda, o sahnenin zımnen uyardığı türden bir dizi gerçek çöküş, sadece nükleer reaktörlerde değil, şirketlerin bir bütün olarak yarattığı Çernobillerde de yaşanmıştır. Apaçık yalanların ve incelikli mali örtbas olaylarının altında, bu şirketlerin tek bir temel hastalığı paylaştıkları söylenebilir: Kolektif özseverlik.

Özsever kuruluşlar, görünürde açık yürekliliği ve somut verileri talep ederken bile, üstü örtülü olarak bu tür ikiyüzlülüğü teşvik ederler. Ortak yanılsamalar, gerçeğin bastırılmasıyla doğrudan orantılı olarak filizlenir. Özseverlik şirket içinde yayıldığında, bu kendi kendini övmeye meydan okuyanlar −hayati enformasyona sahip olsalar bile− özseverliğin sarhoşluğuna kapılan herkese, moral bozucu başarısızlık veya utanç hisleri uyandıran bir tehdit olarak görünürler. Özseverin ruhunda böyle bir tehdide karşı uyanan içgüdüsel tepki, hiddettir. Özsever bir şirkette, grubun büyüklük duygusunu tehlikeye atanlar genellikle tenzile, azarlara veya işten atılmaya maruz kalırlar.

Özsever kuruluş, kendine özgü bir ahlak dünyasına dönüşür; bu dünyada kuruluşun amaçları, erdemi ve araçları sorgulanmaz, kutsal kitap gibi kabul edilir. İstediğimiz herhangi bir şeyi elde etmek için ne gerekiyorsa yapmanın hiç sorun olmadığı bir dünyadır bu. Kendimizi durmadan pompalamamız, gerçeklikten ne kadar uzaklaştığımızı gözlerden saklar. Kurallar bizim için değil, yalnızca başkaları için geçerlidir.

Özseverin Sloganı:

Başkalarının Varlık Nedeni Bana Tapınmaktır

Kadın, erkeğe bir romandan pornografik bir bölüm okumaya söz vermişti. Oysa şimdi erkek deli gibi öfkeliydi.

Başlangıçta her şey yolunda görünüyordu. Kadın baştan çıkarıcı, alçak bir sesle, ona iki âşık arasında geçen iç gıcıklayıcı bir sahneyi okumaya başlamıştı. Erkek biraz uyarıldığını hissedebiliyordu.

Ancak parça kızıştıkça, kadın gerginleşti, kâh kekeliyor, kâh duraklıyor, derken birden hızlanıveriyordu. Açıkçası şaşırmış bir vaziyetteydi.

Sonunda daha fazla dayanamadı. Bölümün o noktadan sonra fazlasıyla müstehcen bir hal aldığı mazeretiyle, okumayı kesti.

İşin kötüsü, erkekle ilgili "bir şeyin" kendisini devam edemeyecek kadar tedirgin ettiğini ekledi. Daha da beteri, tüm parçayı başka erkekler için baştan sona okuduğunu itiraf etti.

Bu sahne, adı verilmeyen bir üniversitede yapılan bir deney çerçevesinde, her defasında başka bir erkekle yüz yirmi kez tekrarlandı.[5][251] Ateşli metni okuyan kadın, erkeklerin çoğunu değilse de bazılarını kışkırtıp kadınları cinsel ilişkiye zorlayan unsurların incelendiği bir araştırmada asistanlık yapıyordu. Senaryo, erkeklerin önce uyarılıp, sonra reddedilerek hüsrana uğratılacağı bir şekilde kurgulanmıştı.

251 Cinsel talepleri reddedilen üniversiteli erkekler hakkında, bkz Brad J. Bushman ve bşk., "Narcissism, Sexual Refusal, and Aggression: Testing a Narcissistic Reactance Model of Sexual Coercion", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 5 (2003), s. 1027–40.

Bu sahne oynandıktan sonra, her erkeğe kadını cezalandırma fırsatı veriliyordu. Kadının performansını derecelendirerek, ücretinin ne kadar olacağını veya ödenip ödenmeyeceğini belirlemesi, ayrıca işe devam ettirilip ettirilmeyeceğine karar vermesi isteniyordu.

Erkeklerin çoğu, özellikle okul ücretlerini ödemek için paraya ihtiyacı olduğunu duyduğunda, kadını bağışlıyordu. Özseverliğe eğilimli olanlarsa, tiplerinden bekleneceği gibi, öfkelenerek aşağılanmaya en fazla misilleme yapanlardı. Hakları olan bir şeyin kendilerinden çalındığını hisseden özseverler, her defasında cezalandırma yoluna gidiyorlardı. Ayrıca cinsel zorbalıkla ilgili tutumların incelendiği bir testte, erkek ne kadar özseverse, zorlayıcı taktikleri o kadar onayladığı görülmüştü. Araştırmacıların vardığı sonuca göre, bunun birlikte çıkan bir çiftin oynaşmaya başladığı, sonra kadının durmak istediği bir buluşma olması durumunda, bu tür erkeklerin kadını itirazlarına karşın cinsel ilişkiye zorlamaları çok daha olasıydı.

Sağlıksız özseverler bile bazen baştan çıkarıcı olabilirler. Narsisizm (özseverlik) tabirinin kendisi, Grek mitolojisindeki, göle düşen aksine âşık olacak kadar kendi güzelliğiyle büyülenen Narsisus'tan gelir. Echo (Yankı) adlı su perisi de ona âşık olur, ama sonuçta reddedilir ve kalbi kırılır; Narsisus'un kendine hayranlığıyla rekabet edememiştir.

Efsanenin ima ettiği gibi, birçok özsever, en azından kendilerine karizmatik bir hava veren özgüvenleri nedeniyle insanlara çekici gelir. Başkalarını küçük düşürmekten geri kalmasalar da, sağlıksız özseverlerin kendileriyle ilgili görüşleri kesinlikle olumludur. Anlaşılabileceği gibi, kendilerine kul köle olacak biriyle evlendiklerinde çok mutlu olurlar.[252] Özseverin sloganı şu olabilir: "Başkalarının varlık nedeni bana tapınmaktır."

252 Özseverler hakkında, bkz Constantine Sedikides ve bşk., "Are Normal Narcissists Psychologically Healthy? Self-esteem Matters", *Journal of Personality and Social Psychology* 87, no. 3 (2004), s. 40–416, 400.

Karanlık Üçlü içerisinde, sadece özseverler −gerekli ölçüde bir kendini aldatmayla mayalanmış olarak− kendi değerlerini alenen şişirir ve caka satarlar.[253] Eğilimleri her zaman kendilerine hizmet yönündedir: Başarıları kendilerine mal eder, başarısızlıkların suçunuysa hiçbir zaman üstlenmezler. Şan-şöhret sahibi olmayı hak ettiklerini düşünür, hatta başkalarının çalışmalarından kendilerine gamsızca paye çıkarırlar (ama ne bunda, ne de diğer davranışlarında bir sakınca görmezler).

253 Kendi değerini şişirmek hakkında, bkz Delroy Paulhus ve bşk., "Shedding Light on the Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy", Kişilik ve Sosyol Psikoloji konferansında sunulan bildiri, San Antonio, Tex., 2001.

Standart bir teste göre, özsever kişi kendisine aşırı önem atfeden, saplantılı bir şekilde sınırsız şan-şöhret hayalleri besleyen, eleştirildiğinde öfke ya da yoğun bir utanç duyan, özel iyilikler bekleyen, empatiden yoksun biridir.[254] Bu empati eksikliği yüzünden, özseverler başkalarının kendilerinde açıkça gördüğü benmerkezliliğin verdiği rahatsızlığı fark edemezler.

254 Robert Raskin ve Calvin Hall, "Narcissistic Personality Inventory", *Psychological Reports* 45 (1979), s. 450–57.

Çekiciliklerini seçici bir biçimde ortaya koyabilen özseverler, rahatlıkla bir o kadar nahoş da olabilirler. Duygusal yakınlıktan hiç hoşlanmazlar; çok

rekabetçi, başkalarına karşı kuşkucu ve güvensiz, hayatlarındaki insanları kolaylıkla sömürebilen, kendilerine yakın birini küçültmek pahasına da olsa benliklerini yücelten kişilerdir. Yine de, özseverler kendilerini genellikle sevimli bulurlar.[255]

255 Özseverlerin kendilerini iyi hissetmeleri konusunda, bkz Sedikides ve bşk., "Normal Narcissists."

Gerçekçi olmayan şişinme, ortak başarıdan çok bireysel çabayı teşvik eden kültürlerde daha kolay ortaya çıkar. Doğu Asya ve Kuzey Avrupa'da baskın olan kolektif kültürler, grupla ahenk kurmaya ve başarının gerektirdiği çabayı da, getirdiği ödülü de paylaşmaya önem verir ve özel muamele beklentilerini bir kenara iterler. ABD ve Avustralya gibi bireyci kültürlerse, genelde bireysel başarıların getireceği ün ve ödüller için çabalamayı teşvik ederler. Dolayısıyla, Amerikalı üniversite öğrencileri çoğu girişimde kendilerini arkadaşlarının üçte ikisinden "daha başarılı" bulurken, Japon öğrenciler kendilerini tam ortada görürler.[256]

256 Shinobu Kitayama ve Hazel Markus, "The Pursuit of Happiness and the Realization of Sympathy", yay. haz. Ed Diener ve Eunbook Suh, *Culture and Subjective Well-being* içinde (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2000).

Makyavelci: Amaçlarım Araçlarımı Meşru Kılar

Dev bir Avrupalı sanayi grubuna bağlı büyük bir şirketin yöneticisi, tuhaf bir şekilde ikili bir üne sahipti: Altında çalışan insanlar ondan hem korkuyor hem nefret ediyor, patronu ise onu son derece cana yakın buluyordu. Sosyal ortamlarda gayet nazik olan bu yönetici, sadece patronunu değil, şirket dışındaki müşterilerini de etkileyebilmek için büyük bir çaba harcıyordu. Ancak işyerindeki makam odasına döner dönmez küçük çapta bir despota dönüşüyor, performansını beğenmediği kişilere bağırıp çağırırken, mükemmel iş çıkaranlara tek bir övgü sözcüğünü bile esirgiyordu.

Sanayi grubu tarafından yöneticilerini değerlendirmeye tâbi tutmak üzere çağrılan bir danışman, bu otokratın şirketindeki insanların moralinin ne kadar bozuk olduğunu fark etti. Çalışma arkadaşlarıyla sadece birkaç görüşmeden sonra da, yöneticinin bariz bir şekilde benmerkezli olduğunu;

kuruluşu, hatta yoğun çabalarıyla patronun gözüne girmesini sağlayan insanları değil, yalnızca kendisini önemsediğini gördü.

Danışman bu yöneticinin değiştirilmesini salık verince, şirketin CEO'su, gönlü elvermese de, ondan istifa etmesini istedi. Ne var ki bu yönetici anında bir başka üst düzey iş buldu, çünkü yeni patronu üzerinde de çok iyi bir ilk izlenim bırakmıştı.

Bu manipülatif yönetici tipini hemen tanırız; sayısız filmde, oyunda ve televizyon dizisinde seyretmişizdir. Aşağılık, yani başkalarını insafsızca sömüren, duygusuz ama cerbezeli kötü adam stereotipi, popüler kültürü istila etmiştir.

Bu tip, popüler eğlence dünyasının bir demirbaşıdır; kadim Hint destanı *Ramayana*'daki şeytan Ravana kadar eski, *Yıldız Savaşları* dizisindeki kötü imparator kadar da çağdaştır. Vücut bulduğu sayısız sinema eserinde, dünyaya egemen olmayı kafasına koymuş çılgın bilimci ya da bir suç çetesinin sevimli ama duyarsız reisi şeklinde yeniden ortaya çıkar. Vicdansız şeytaniliği, kötü amaçların hizmetine koştuğu kurnazlığı yüzünden, bu tipten içgüdüsel olarak nefret ederiz. O, nefret etmeye bayıldığımız Makyavelci, kötü adamdır.

Niccolò Machiavelli (Makyavel), 16. yüzyılda kurnazca manipülasyonlarla siyasi erki elde edip korumanın el kitabı olan *Prens*'i yazarken, iktidarı arzulayan kişinin sadece kendi çıkarlarını düşünüp, hükmettiği ya da iktidar uğruna ezip geçtiği insanları zerre kadar umursamaması gerektiğini varsaymıştır.[257] Makyavelci için, insanlara çektirebileceği acı ne olursa olsun, amaçlar araçları meşru kılar. Bu etik, kraliyet saraylarının koruyucu ortamında yaşayan Makyavelli hayranları arasında yüzyıllarca geçerli olmuştur (ve tabii ki, birçok çağdaş siyaset ve iş çevresinde geçerliğini hâlâ sürdürmektedir).

257 Gerçi Makyavel, zorbalara –sırf isyanları engellemek amacıyla da olsa– vatandaşlarına kendilerini sevdirecek şekilde hareket etmelerini salık vermiştir.

Makyavel'in varsayımına göre, kişisel çıkar insan doğasındaki tek itici güçtür; bu tabloda özgeciliğe hiç yer yoktur. Kuşkusuz, siyasi bir Makyavelci amaçlarının aslında bencil ya da kötü olduğunu düşünmeden, ikna edici, hatta kendisinin bile inandığı bir gerekçe bulabilir. Örneğin, her totaliter hükümdar kendi zorbalığını, devleti −düzmece de olsa− meşum bir düşmandan korumak için gerekli bir şey olarak savunur.

“Makyavelci” terimi, psikologlar tarafından, yaşam felsefesi tam da bu kuşkucu, ‘amaç için her yol mubahtır’ tavrını yansıtan kişiler için kullanılır. Makyavelciliğin ilk testi aslında Makyavel’in kitaplarından alınan, “Çoğu suçlu ile diğer insanlar arasındaki en büyük fark, suçluların yakalanacak kadar aptal olmalarıdır,” ya da “Çoğu insan annesiyle babasının ölümünü, mal-mülkünün kaybına kıyasla daha kolay unutur,” gibi ifadelere dayanıyordu.

Psikoloji dağarcığı ahlaki yargılarda bulunmaz ve satıcılık ile diplomasiden politikaya kadar uzanan değişik bağlamlarda, Makyavelcinin −yüzeysel cazibeyi, kurnazlığı ve özgüveni de içeren− yetenekleri, değerli nitelikler olarak görülebilir. Öte yandan, Makyavelciler sinsice içten pazarlıklı, küstah, güven ve işbirliğinin altını oyan davranışlara yatkın kişilerdir.

Sosyal etkileşimlerinde belki hayran olunacak kadar serinkanlı görünseler de, duygusal bağlar kurmakla hiç ilgilenmezler. Özseverler gibi Makyavelciler de başkalarını salt faydacı bağlamda –kendi çıkarları için kullanılacak bir O olarak– görürler. Örneğin bir tanesi, gayet doğal bir ses tonuyla bir danışmana, kız arkadaşını az önce “işten kovduğu”nu açıklamıştı; yaşamının tüm alanlarındaki insanları birbiriyle değiştirilebilir, eşdeğer parçalar olarak görüyordu.

Makyavelci, Karanlık Üçlü’nün diğer iki tipiyle huysuzluk ve bencillik gibi birçok özelliği paylaşır. Ancak kendisi ve başkaları konusunda, özsevere ya da psikopata kıyasla çok daha gerçekçidir; ne aşırı iddialarda bulunur, ne de iyi izlenim bırakmak için çaba gösterir.[258]Makyavelci, her şeyi işine geldiği gibi kullanabilmek için olayları açıkça görmeyi tercih eder.

258 Paulhus ve bşk., “Shedding Light.”

Bazı evrim kuramcılarına göre, insanlığın tarih öncesinde, insan zekâsı ilk olarak kişinin kendi çıkarlarına hizmet eden bu tür kurnazca hareketler şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu kuramcılar, insanoğlunun ilk dönemlerinde, zaferin gruptan kovulmaksızın aslan payını kapmaya yetecek kadar hilekârlık sergilemekte yattığını savunurlar.

Bugün de, üstünü koltuklayıp astını tekmeleyen yönetici gibi Makyavelci tipler pekâlâ belli bir kişisel başarı elde edebilirler. Fakat uzun vadede, Makyavelci stratejiler, zehirli ilişkilerinin ve sonuçta kazandıkları kötü

şöhretin günün birinde o tipleri raydan çıkarabilmesi riskini doğurur. Makyavelcinin kişisel geçmişi kaçınılmaz olarak –hepsi de acı ya da hınçla için için kaynayan– eski dostlar, eski sevgililer, eski iş arkadaşlarıyla dolu olacaktır. Yine de, çok hareketli bir toplum Makyavelcilere ekolojik bir niş sunabilir; buradan da arkalarında bıraktıkları kötülüklerin asla kendilerine yetişemeyeceği kadar uzaklara, yeni zaferlere doğru yol alabilirler.

Makyavelcilerin genellikle dar açılı bir empatileri vardır: Birisinin duygularına ancak o kişiyi kendi amaçları için kullanmak istedikleri zaman odaklanabilirler. Bunun dışında, Makyavelciler empati yoluyla uyum sağlamakta ötekilere kıyasla daha zayıftır.[259] Makyavelcilerin soğukluğu, gerek kendilerinin gerekse başkalarının duygularını kaydedip gereğini yapmaktaki bu temel eksikliklerinden kaynaklanıyor gibidir. Dünyayı, yalnızca duygulardan değil, insani kaygının doğurduğu ahlak anlayışından da yoksun olan akılcı, ihtimallere dayalı bir bakış açısıyla görürler. Bu yüzden de kolaylıkla kötülüğe saparlar.

259 Özseverin empati eksikliği, başkalarının temelde güvenilir olduğunu varsayan insanlarla karşılaştırıldığında, özellikle çarpıcıdır; bu tür insanlar başkalarının hislerine gayet isabetli bir şekilde ayak uydururlar. Mark Davis ve Linda Kraus, “Personality ve Empathic Accuracy”, yay. haz. William Ickes, *Empathic Accuracy* içinde (New York: Guilford Press, 1997).

Başkaları *ile* aynı şeyleri hissetme yetisinden tamamen yoksun olan Makyavelciler, onlar *için* de bir şey hissedemezler. Seri cinayetler işleyen o katil gibi, bir parçaları kapatılmıştır. Kendi duyguları söz konusu olduğunda da bir o kadar kafası karışık görünürler; bir uzmanın söylediği gibi, bir rahatsızlık anında “üzgün mü, yorgun mu, aç mı, yoksa hasta mı” olduklarını bilemeyebilirler.[260] Duygusal bakımdan kupkuru iç dünyalarının, seks, para, güç gibi zorlayıcı ilkel ihtiyaçlarla dolu olduğunu hissederler. Makyavelcinin durumu, sonuçta, duygusal radarın hayati bir menzilinden yoksun olan kişilerarası ilişki araçlarıyla bu dürtüleri nasıl tatmin edeceğine gelip dayanır.

260 Duygusal kafa karışıklığı hakkında, bkz Henry Krystal, *Integration and Self-Healing* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1988).

Yine de, seçici bir tutumla birinin ne düşündüğünü sezme kapasiteleri hayli keskin olabilir ve işlerini yürütmek için de bu sosyal kurnazlığa dayanırlar. Makyavelciler, ancak yüzeysel olarak nüfuz edebildikleri kişilerarası ilişkiler dünyasının cin fikirli öğrencileri haline gelerek, sivri

sosyal bilişleriyle nüansları kaydeder ve belirli bir duruma insanların nasıl tepki verebileceklerini kestirirler. Bu yetenekler de efsanevi sosyal kaypaklıklarına olanak sağlar.

Gördüğümüz gibi, bu tür sosyal uyanıklığı temel alan bazı güncel sosyal zekâ tanımlamaları, Makyavelcilere yüksek notlar verir. Ne var ki kafaları ne yapmaları gerektiğini bilse de, yürekleri yolunu şaşırmış durumdadır. Bazıları bu güçlü ve zayıf yanların bileşimini, Makyavelcilerin kendi çıkarlarına hizmet eden kurnazlıklarıyla aştıkları bir engel olarak görürler.[261] İnsanları kullanma becerileri, bu görüşe göre, her türlü duyguya karşı körlüklerini telafi etmektedir. Bu talihsiz uyarlanma da ilişkilerini zehirler.

261 Makyavelciler üzerinde yapılan bilimsel incelemeler bile, ahlaki bir kınama havası taşır. Bu hoşnutsuzluğun ardında, Makyavelcinin hayatta kötü bir yol *seçtiğine* dair bir varsayım yatar. Ama fırsatçı manipülasyona iten psikolojik mekanizmalara yakın tarihli bir bakış, Makyavelcinin eylemlerinin tamamen istençli olmadığını ima etmektedir. Bu kurama göre, Makyavelciler başkalarının hisleri konusunda ne düşüneceklerini bilememelerine karşın, iyi yaşamak için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Bkz Colin Wastell ve Alexvera Booth, “Machiavellianism: An Alexithymic Perspective”, *Journal of Social and Clinical Psychology* 22 (2003), s. 730–44.

Psikopat: Bir Nesne Olarak Öteki

Bir hastanede yapılan grup terapisi sırasında, konu kafeteryadaki yiyeceklere geldi. Bazıları tatlıların ne kadar iyi, diğerleri yemeklerin ne kadar şişmanlatıcı olduğundan bahsediyordu. Birisi de sadece hep aynı yemeklerin çıkmayacağını umuyordu.

Peter’ın düşünceleriyse başka yöndeydi. Yazarkasada ne kadar nakit bulunduğunu, kendisiyle çıkış kapısı arasında personelden kaç kişi olabileceğini ve bir piliç bulup hoşça vakit geçirmek için ne kadar uzağa gitmesi gerektiğini merak ediyordu.[262]

262 Peter’ın durumu hakkında, bkz Leo J. Potts ve bşk., “Comprehensive Treatment of a Severely Antisocial Adolescent”, yay. haz. William H. Reid ve bşk., *Unmasking the Psychopath* içinde (New York: W.W. Norton, 1986).

Peter, şartlı tahliye kurallarını çiğnemesi üzerine verilen bir mahkeme kararı nedeniyle hastanede bulunuyordu. Ergenlik yıllarından beri aşırı uyuşturucu ve alkol alan Peter, sık sık saldırganlaşıyor ve fiziksel bir tehdit

oluşturuyordu. Şimdiki mahkûmiyetinin nedeni, insanları telefonla taciz etmesiydi; daha önceki suçları ise mülke zarar vermek ve kasti yaralamaydı. Aile ve arkadaşlarından para çaldığını da kendiliğinden itiraf etmişti.

Peter'a psikopat, ya da bugünlerde psikiyatrik teşhis el kitabının bu sorunu adlandırdığı şekliyle, "antisosyal kişilik bozukluğu" teşhisi konmuştu. "Sosyopat" da bir aralar moda olan bir başka terimdi. Adı ne olursa olsun, bu sorunun belirtileri hilekârlık ve başkalarına karşı pervasız bir aldırmazlıktır. Bir psikopatın tutarlı sorumsuzluğu hiçbir pişmanlığa yol açmaz; o sadece başkalarının hissedebileceği duygusal acılara karşı kayıtsızdır.

Örneğin Peter, yaptığı şeylerin başkalarının duygularını incitebileceği fikrine tamamen yabancıydı. Toplantı sırasında annesi onun ailesine çektirdiği ıstıraptan bahsedince çok şaşıran Peter, savunmaya geçip kendisini "mağdur" olarak nitelemişti. Ailesini ve arkadaşlarını kendi çıkarları için nasıl kullandığını göremediği gibi, onlara verdiği acıyı da anlayamıyordu.

Psikopatlar için diğer insanlar daima bir O'dur; yani kandırılacak, kullanılacak, sonra da kenara atılacak bir enayi. Bu size tanıdık gelebilir: Bazıları, Karanlık Üçlü'nün aslında özseverlikten psikopatlığa kadar uzanan aynı süreklilik çizgisi üstündeki farklı noktaları betimlediğini savunurlar. Gerçekten de, Makyavelci ve psikopat özellikle benzer görünürler ve bazılarına göre Makyavelci, psikopatın klinikaltı (veya hapsedilmemiş) türünü temsil eder.[263] Psikopatlığın ana testi, "ötekinin çıkarlarından önce daima kendiminkileri kollarım" gibi ifadeleri onaylayan "Makyavelci benmerkezcilik"in bir ölçümünü de içerir.[264]

263 John McHoskey ve bşk., "Machiavellianism and Psychopathy", *Journal of Clinical and Social Psychology* 74 (1998), s. 192–210.

264 John Edens ve bşk., "Further Validation of the Psychopathic Personality Inventory Among Offenders: Personality and Behavioral Correlates", *Journal of Personality Disorders* 15 (2001), s. 403–15.

Ancak Makyavelci ve özseverlerden farklı olarak, psikopatlar neredeyse hiç kaygı duymazlar. Korku hissinden habersiz görünürler; değerlendirme testlerinde, "Paraşütle atlamak beni gerçekten korkuturdu," türünden ifadeleri onaylamazlar. Strese karşı bağışık gibidirler, birçok kişinin paniğe kapıldığı durumlarda sakin kalırlar. Psikopatların endişesizliği, insanların

elektrik şokuna maruz kalmayı bekledikleri deneylerde defalarca gözlemlenmiştir.[265] Normalde, elektrik şokunu bekleyen insanlarda, başlarına gelecek şeye dair kaygılarının otomatik belirtileri olan aşırı terleme ve tansiyon yükselmesi görülür. Psikopatlarda ise bu belirtiler görülmez.[266]

265 Bkz, örneğin, Christopher Patrick, "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Imaging Processing", *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994), s. 523–34; Adrian Raine ve S. H. Venables, "Skin Conductance Responsivity in Psychopaths to Orienting, Defensive, and Consonant-Vowel Stimuli", *Journal of Psychophysiology* 2 (1988), s. 221–25.

266 Paulhus, "Shedding Light."

Bu serinkanlılık, psikopatların Makyavelcilerde ya da özseverlerde nadiren görülen şekilde tehlikeli olabilecekleri anlamına gelir. En yoğun baskı altında bile son derece sakin kalan psikopatlar beklentiye bağlı bir korkuya kapılmadıkları için, cezalandırılma tehdidine karşı neredeyse tamamen kayıtsızdırlar. Başkalarını yasalara itaat etmeye zorlayan yaptırımlara karşı bu ilgisizlik, psikopatları Karanlık Üçlü içinde cezaevine girmeye en yatkın adaylar haline getirir.[267]

267 Psikopatların kaygısızlığı hakkında, bkz Paulhus ve Williams, "Dark Triad of Personality."

Empati hissi psikopatlarda sıfırdır; insanların yüzlerinde veya seslerindeki korku ya da üzüntüyü tanımakta özellikle zorlanırlar. Suç işlemiş bir grup psikopat üzerinde yapılan bir beyin görüntüleme çalışması, merkezi amigdalada bulunan, bu belirli duyguları okumak için şart olan bir beyin modülünün içindeki sinir devrelerinde bir eksikliği ve itkileri frenleyen prefrontal alanda da aksamaları işaret etmektedir.[268]

268 Psikopatlar üzerinde yapılan beyin görüntüleme çalışmaları hakkında, bkz K. A. Kiehl ve bşk., "Limbic Abnormalities in Affective Processing by Criminal Psychopaths as Revealed by fMRI", *Biological Psychiatry* 50 (2001), s. 677–84; Adrian Raine ve bşk., "Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity in Antisocial Personality Disorder", *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), s. 119–27; Antonio Damasio, "A Neural Basis for Sociopathy", *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), s. 128–29.

Döngüsel bir bağlantı, normalde insanların diğer kişinin ifade ettiği sıkıntıyı kendi içlerinde hissetmelerine neden olurken, psikopatlar bu şekilde ahenk kuramazlar; sinirsel donanımları onları ıstırap tayfındaki

duygulara karşı duyarsızlaştırır.[269] Psikopatların zalimliği gerçekten "hissiz" görünür, çünkü insani ıstırabı saptayan radardan yoksun olduklarından, acı karşısında kelimenin tam anlamıyla uyuşukturlar.[270]

269 Psikopatın duygusal ahenksizliği hakkında, bkz Linda Mealey ve Stuart Kinner, "The Perception-Action Model of Empathy and the Psychopathic 'Coldheartedness,' " Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), s. 42–43.

270 Psikopatların yardım itkisinden yoksunluğu hakkında, bkz Linda Mealey, "The Sociobiology of Sociopathy", *Behavioral and Brain Sciences* 18 (1995), s. 523–99.

Makyavelciler gibi, psikopatlar da sosyal bilişte ustalaşabilirler; birinin kafasının içine girip düşünce ve duygularını tahmin etmeyi öğrenerek, "hep doğru düğmelere basabilirler." Sosyal açıdan cerbezeli olabilirler, "başkaları bana sinirlense bile, çekiciliğim sayesinde genellikle onları geri kazanabilirim," diye düşünürler. Bazı kriminel psikopatlar hedeflerini nasıl manipüle edebileceklerini daha iyi öğrenmek amacıyla kişisel yardım kitaplarını okumayı iş edinirler; istediklerini elde etmek için "numaraları takip ederek boyama" türünden bir yaklaşım benimserler.

Hırsızlık, uyuşturucu trafiği, şiddet içeren suçlar ve benzeri şeylere bulaşmış, fakat bu yüzden hiç tutuklanmamış veya hüküm giymemiş psikopatlar için bugün bazıları "başarılı psikopatlar" terimini kullanmaktadır. Suç işleme eğilimleri, o klasik yüzeysel cazibe, hastalık derecesinde yalan söyleme ve itkisel davranışlarla dolu bir geçmişle birleşerek, onları psikopat statüsüne sokar. Bu kurama göre "başarılıdır"lar, çünkü diğer psikopatlarla aynı pervasız eğilimlere sahip olmalarına karşın, beklenen tehlikelere daha kaygılı bir tepki verirler. Daha yüksek endişe düzeyleri onları biraz ihtiyatlı olmaya sevk eder, bu da hapsi boylama olasılıklarını azaltır.[271]

271 Başarılı psikopatlar hakkında, bkz Sharon Ishikawa ve bşk., "Autonomic Stress Reactivity and Executive Functions in Successful and Unsuccessful Criminal Psychopaths from the Community", *Journal of Abnormal Psychology* 110 (2001), s. 423–32.

Birçok psikopat çocukluğunda bile katı yüreklilik göstermiştir; ilgi ve şefkat duyguları erken bir yaşta iç dünyalarından tamamen silinmiş gibidir. Çoğu çocuk, başka bir çocuğun kızdığını, korktuğunu ya da üzüldüğünü görünce kendisi de huzursuz olarak onu rahatlatmaya çalışır. Gelişmekte olan psikopatlar ise başkalarının acısını algılayamadıklarından, kendi

içlerindeki kötülük ya da zalimliği engellemek için frene basmazlar. Çocukluk sırasında hayvanlara yapılan eziyet, yetişkinlikteki psikopatlığın habercisidir. Diğer uyarı işaretleri arasında kabadayılık ve gözdağı verme, kavga çıkarma, cinsel zorbalık, yangın başlatma ve cana ya da mala zarar veren diğer suçlar yer alır.

Birisini sadece bir nesne olarak görüyorsak, ona kolaylıkla ters davranabilir, sövüp sayabilir, ya da daha kötüsünü yapabiliriz. Bu tür bir katılık, seri katiller ya da çocukları taciz etmeyi alışkanlık haline getirmiş kişiler gibi kriminel psikopatlarda doruğa çıkar. Soğukkanlılıkları, kurbanlarının sıkıntısı karşısında empati duymaları gerektiği anda nasıl bir marazi kafa karışıklığı içinde bulunduklarının belirtisidir. Hatta bir dizi kadına tecavüz etmekten hüküm giymiş bir mahkûm, kurbanlarının yaşadığı dehşet hakkında şöyle demiştir: “Hiç anlamıyorum. Ben de korkmuştum ama bu nahoş bir durum değildi ki.”[272]

272 Sosyopat tecavüzcü hakkında, bkz Robert D. Hare, *Without Conscience: The Disturbing World of the Sociopaths Among Us* (New York: Pocket Books, 1993), s. 14.

Ahlaki Dürtüler

Hangi kolej takımının final turlarına çıkacağını belirleyecek, başa baş bir basket maçının son dakikaları oynanıyordu. Maçın hararetine kapılan Temple Üniversitesi koçu John Chaney, her şeyi göze alarak bazı önlemlere başvurdu.

Chaney, oyuna 1,90 boyunda, 115 kiloluk bir devi rakip takımdaki oyuncuların canını acıtacak kadar “sert faul”ler yapması için talimatlar vererek oyuna soktu. Bu faullerden biri, rakip oyunculardan birinin kırık bir kolla hastaneyi boylamasına ve sezonu kapatmasına yol açtı.

İşte o zaman, aynı Chaney benzersiz bir davranışta bulunarak koçluk kariyerine son verdi.

Daha sonra özür dilemek için sakatlanan oyuncuyu ve annesiyle babasını arayarak, hastane masraflarını ödemeyi teklif etti.[273] Bir haberciye “çok pişmanım,” bir diğerine de “çok ama çok kötü hissediyorum kendimi,” dedi.

273 John Chaney hakkında, bkz Matt Vautour, “Temple Extends Chaney’s Suspension”, *Hampshire Daily Gazette*, 26 Şubat 2005, s. D1.

Chaney'ninki gibi bir pişmanlık duygusu, Karanlık Üçlü ile ayıplanacak davranışlarda bulunan başkaları arasındaki ana ayrımı oluşturur. Pişmanlık ve utanç –ayrıca onların yakın akrabası olan mahcubiyet, suçluluk hissi ve gurur− "sosyal" ya da "ahlaki" duygulardır. Karanlık Üçlü'nün üyeleri, kişiyi ahlaklı davranmaya yönelten bu dürtüleri ya hiç hissetmez, ya da kısıtlı ölçüde hissederler.

Sosyal duygular, davranışımızın başkalarınca nasıl değerlendirileceğini sezmemizi sağlayan empatinin varlığını gerektirir. Bir iç kolluk kuvveti olarak, belirli bir durumda yaptığımız ve söylediğimiz şeylerin kişilerarası ahenge uymasını sağlarlar. Gurur sosyal bir duygudur, çünkü bizi başkalarının alkışlayacağı şeyleri yapmaya teşvik eder; utanç ve suçluluk duygusu ise, sosyal bakımdan kötü davranışlara karşı içsel bir ceza işlevini görerek bizi hizada tutar.

Mahcubiyet, doğal olarak, aşırı laubali ya da dengesiz davranarak veya "yanlış" bir şey söyleyerek ya da yaparak bir sosyal kuralı çiğnediğimizde tetiklenir. Bir partide yeni tanıştığı bir adamla konuşurken bir aktrisin oyununu insafsızca eleştiren beyefendinin, söz konusu aktrisin o adamın eşi olduğunu öğrendiğinde küçük düşmesi de bu yüzdendir.

Sosyal duygular bu tür gafları tamir etmeye de yarayabilir. Birisi yüzünün kızarması gibi mahcubiyet belirtileri gösterdiğinde, diğerleri onun yaptığı yanlışlıktan pişman olduğunu algılayabilir, mahcubiyetini de hatasını telafi etme arzusuna yorabilirler. Bir inceleme, süpermarkette bir tezgâhı deviren birisi aldırmaz bir ifadeye bürünmek yerine mahcup göründüğü zaman, yakınındaki insanların ona karşı çok daha bağışlayıcı bir tutum sergilediklerini göstermiştir.[274]

274 Süpermarkette sergilenen tutum hakkında, bkz G. R. Semin ve A. Manstead, "The Social Implications of Embarrassment Displays and Restitution Behavior", *European Journal of Social Psychology* 12 (1982), s. 367–77.

Sosyal duyguların beyin temeli, pot kırmaya, kendisiyle ilgili uygunsuz ifşaatlarda bulunmaya ve diğer kişilerarası ilişki kurallarını çiğnemeye yatkın olan nörolojik hastalarda incelenmiştir. Orbitofrontal alanlarında lezyonlar bulunduğu anlaşılan bu hastalar, uluorta pervasızlıkları ve gaflarıyla dillere destandır.[275] Bazı sinirbilimcilerin kuramına göre, bu hastalar hayal kırıklığı veya hoşnutsuzluk ifadelerini artık saptayamadıklarından, başkalarının kendilerine verdiği tepkiyi gözden

kaçırırlar. Bazıları da bu hastaların sosyal kusurlarını, davranışlarına çekidüzen verecek iç duygusal işaretlerin yokluğuna yormaktadır.

275 Orbitofrontal hasarlı hastalar hakkında, bkz Jennifer S. Beer ve bşk., "The Regulatory Function of Self-conscious Emotion: Insights from Patients with Orbitofrontal Damage", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 594–604.

Öfke, korku, neşe gibi tüm temel duyguların beyindeki bağlantıları, doğum sırasında ya da hemen ardından kurulur; sosyal duygular ise, çocuğun orbitofrontal bölgesinin gitgide olgunlaştığı ikinci yıl içerisinde ortaya çıkmaya başlayan öz-bilinç kapasitesini gerektirir. Yaklaşık on dört aylıkken, bebekler aynaya baktıklarında kendilerini tanımaya başlarlar. Kendini benzersiz bir varlık olarak tanımak, karşılığında başka insanların da ayrı varlıklar olduğu kavrayışını ve başkalarının hakkımızdaki düşüncelerinden mahcubiyet duyma yeteneğini getirir.

İki yaşından önce, yürümeye yeni başlayan bir bebek başkalarının kendisi hakkındaki yargılarına karşı mutlu bir kayıtsızlık içindedir ve bu yüzden, sözgelimi, alt bezlerini kirletmekten hiç mahcup olmaz. Ama kendisinin ayrı bir kişi, başkalarının farkına varabileceği biri olduğunu kavramaya başladığında, genellikle bir çocuğun sergilediği ilk sosyal duygu olan mahcubiyetin tüm öğelerine sahip olur. Mahcubiyet, sadece başkalarının kendisi hakkındaki duygularını değil, karşılığında kendisinin de ne hissetmesi gerektiğini fark etmesini gerektirir. Bu gelişmiş sosyal bilinç, bebeğin ortaya çıkmakta olan empatisinin yanı sıra, karşılaştırma, sınıflandırma ve sosyal incelikleri kavrama gibi yeni yeteneklerinin de işaretidir.

Bir başka sosyal duygu türü, kendimiz için bir riski ya da maliyeti olsa bile, yanlış yapan diğer kişileri cezalandırmak üzere bizi harekete geçirir. "Özgeci öfke"ye kapılan bir kişi, başka biri sosyal bir normu ihlal ettiğinde, örneğin güveni kötüye kullandığında, kendisi mağdur olmasa da onu cezalandırır. Hakkaniyet anlayışından doğan bu öfke, anlaşılan beyindeki bir ödül merkezini etkinleştirmekte ve böylece ihlalcileri cezalandırmak yoluyla kurallara uyulmasını sağlamak (*Ne cüretle sıranın önüne geçiyor!*) bize tatmin edici bir his vermektedir.[276]

276 Haklı öfke hakkında, bkz D. J. de Quervain ve bşk., "The Neural Basis of Altruistic Punishment", *Science* 305 (2004), s. 1254–58.

Sosyal duygular fiilen bir ahlaki pusula işlevi görür. Örneğin, başkaları yaptığımız yanlışların farkına vardığında utanç duyarız. Öte yandan, suçluluk duygumuz mahrem kalır ve bir şeyi gerektiği gibi yapmadığımızı gördüğümüzde pişmanlık hissi olarak ortaya çıkar. Suçluluk duygusu bazen insanları yanlışlarını düzeltmeye iterken, utanç hissi çoğunlukla savunmacılığa yol açar. Utancın neticesi sosyal dışlanmadır, suçluluk duygusu ise işlenen suçun kefaretini ödemeye yol açabilir. Utanç ve suçluluk duyguları normalde ahlak dışı faaliyetleri frenlemek için birlikte devreye girerler.

Karanlık Üçlü'de ise bu duygular gücünü yitirir. Özseverler gurur ve utanç korkusuyla güdümlenir, ama benmerkezli edimlerinden pek suçluluk duymazlar. Makyavelcilerde de suçluluk duygusu oluşmaz. Makyavelcilerin duygusal bakımdan mesafeli ilişkileri, suçluluk duygusunun gerektirdiği empatiden yoksundur. Utanç hissi ise onlarda ancak güdük bir biçimde uyanır.

Psikopatın ahlaki açıdan azgelişmişliği, sosyal duygulardaki biraz farklı bir eksiklikler kümesinden kaynaklanır. Hem suçluluk duygusunun hem de endişenin yokluğunda, olası cezalandırmalar caydırıcılık gücünü yitirir; psikopatın başkasının sıkıntısına karşı empatiden tamamen yoksun olmasıyla birleştiğinde, çok tehlikeli bir durumdur bu. Daha da kötüsü, o sıkıntının nedeni psikopatın kendi eylemleri olsa bile, ne pişmanlık, ne de utanç duyar. Sosyal duygular manevi gücünü yitirir.

Bir psikopat bile sosyal biliş konusunda ustalaşabilir: İnsanların tepkileri ve görgü kuralları hakkındaki bu salt entelektüel kavrayış, psikopata kurbanlarını belirlemesi için yol gösterebilir. Sosyal zekânın sağlam bir ölçümü, Karanlık Üçlü'nün üyelerini saptayıp dışlayabilmelidir. İhtiyaç duyduğumuz şey, iyi hazırlanmış bir Makyavelcinin tam not alamayacağı bir ölçümdür. Bir çözüm yolu da ilgiyi, yani fiili empatiyi ölçecek bir değerlendirme eklemektir.

9 - Zihin Körü

Arkadaşlarının ziyaretine gelmesi, Richard Borcherds'in kafasını karıştırıyor gibiydi. İnsanlar sohbete başladıklarında –hepsi de çok büyük bir hızla ilerleyen– atışmaları, bakışların ve gülümseyişlerin karşılıklı etkilerini, kinayeli ve çift anlamlı sözlerin inceliklerini, o sözcük selini izlemekte zorluk çekiyordu.

Sosyal dünyanın blöflerini ve ustaca yanıltmalarını gözden kaçırıyordu. Daha sonra birisi ona bir esprinin püf noktasını, ya da bir konuğun neden öfke içinde hızla odadan dışarı çıktığını, bir diğerinin niçin mahcubiyet içinde kızardığını anlatırsa, bunlara bir anlam verebiliyordu. Fakat olay anında bütün bu sosyal belirsizlikler kafasından uçup gidiyordu. Bu yüzden evine konuklar geldiğinde, çoğu kez ya bir kitap okuyor, ya da çalışma odasına çekiliyordu.

Oysa Borcherds, matematik dalında Nobel Ödülü'nün eşdeğeri olan Fields Madalya'sına sahip bir dâhiydi. Cambridge Üniversitesi'ndeki matematikçi meslektaşları ona huşuyla bakıyorlardı ve çalıştığı alan büyük bir ihtisas gerektirdiğinden, çoğu onun kuramlarını anlamakta bile güçlük çekiyordu. Sosyal yetersizliklerine karşın, Borcherds başarıyı yakalayabilmişti.

Bir gazete röportajında, kendisinde otizmin klinikaltı türü olanAsperger sendromu bulunduğundan kuşkulandığını söyleyince, yine Cambridge'deki Otizm Araştırmaları Merkezi'nin başkanı Simon Baron-Cohen onunla temas kurdu. Bu sendromun belirtilerini kendisine tüm ayrıntılarıyla anlattığında, Borcherds'in sanki olağan bir olgudan bahsediyormuş gibi verdiği karşılık, "Bu benim işte," oldu. Matematik dehası, Asperger sendromu araştırmalarında kendisinin bir numaralı delil olarak kullanılmasını da teklif etti.[277]

277 Asperger sendromu hakkında, bkz Simon Baron-Cohen, The Essential Difference: *Men, Women, and the Extreme Male Brain* (London: Allen Lane, 2003).

Borcherds, iletişimin sadece işleviyle ilgileniyordu: Birisinden ne istediğini saptıyor ve ne hissettiğini söylemek ya da onun nasıl olduğunu öğrenmek şöyle dursun, havadan sudan konuşmaya bile gerek görmüyordu. Telefondan uzak duruyordu; nasıl çalıştığını fiziksel olarak açıklayabilse de, sosyal yanı kafasını karıştırıyordu. E-postasını işle ilgili temel bilgi alışverişiyle sınırlı tutuyordu. Bir yerden bir yere giderken, yanında yürüyen biri olsa bile, koşar adımlarla ilerliyordu. Bazen başkalarının

kendisini kaba bulduğunu fark etse de, sosyal alışkanlıklarında bir gariplik görmüyordu.

Baron-Cohen'e göre, bütün bunlar klasik bir Asperger sendromu vakasının belirtileriydi ve Borcherds bu sendromun standart testlerinden geçirildiğinde, profile tam uydu. Madalyalı dâhi, insanların hislerini gözlerinden okuyabilme, empati, arkadaşlıklarda yakınlık kurabilme gibi konularda düşük puanlar aldı. Fiziki nedensellik anlayışında ve karmaşık bilgileri dizgeleştirmekte aldığı puanlar ise en yüksek düzeydeydi.

Düşük empati, yüksek dizgeleştirme becerisine dayalı bu tablo, Baron-Cohen ve başkalarının yıllardır yaptıkları araştırmalara göre, Asperger sendromunun temelinde yatan sinirsel modeli oluşturuyor. Parlak matematik zekâsına karşın, Borcherds empatik isabetten yoksundu: Başka birinin aklından geçenleri sezemiyordu.

Adi Maymun

Bir karikatürde, genç bir çocukla babası oturma odasında görülüyor; babanın görüş alanının dışında kalan, ama oğlanın gördüğü korkunç bir dünya dışı yaratık sürünerek merdivenlerden aşağı iniyor. Altyazıda, baba "Ben pes ediyorum, Robert. İki boynuzu, tek gözü olan ve sürünen şey neymiş bakalım?" diyor.

Espriyi anlamak için, söylenmeyeni çıkarsayabilmemiz gerekir. Öncelikle, bir bilmecenin konuştuğumuz dildeki yapısına aşina olmalıyız ki, oğlanın babasına "İki boynuzu, tek gözü olan ve sürünen şey nedir?" diye sorduğu sonucunu çıkarabilelim.

Daha da önemlisi, çocuğun neyi bildiğini anlayıp, bunu babanın henüz fark etmediği şeyle karşılaştırmak ve biraz sonra uğrayacağı şoku tahmin etmek için, hem çocuğun hem de babanın zihnini okuyabilmemiz gerekir. Freud, tüm esprilerin iki farklı gerçeklik çerçevesini yan yana getirdiğini önermiştir; burada, bir çerçeve merdivenlerdeki uzaylı yaratık; diğeriyse babanın, oğlunun sadece bir bilmece sorduğuna dair varsayımıdır.

Başka birinin zihninden geçenleri kavrama yeteneği, insanoğlunun en değerli becerilerinden biridir. Sinirbilimcilerin buna verdikleri ad "zihin görüşü"dür.

Zihin görüşü, bir kişinin zihninin içine bakarak hislerini sezmek ve düşüncelerini çıkarsamaktan oluşan empatik isabet yeteneğidir. Aslında başka birinin zihnini okuyamayız elbette, ama hayli isabetli sonuçlara varmaya yetecek ipuçlarını –söyledikleri ve yaptıkları şeyin satır aralarını okuyarak– yüzünden, sesinden ve gözlerinden yakalarız.

Bu basit sezgiden yoksunsak rekabet ya da pazarlık bir yana sevme, ilgilenme, işbirliği gibi konularda yetersiz kalır ve en rahat sosyal temasta bile bocalarız. Zihin görüşünden yoksunsak, ilişkilerimizin içi boş olur, başka insanlarla kendi his ve düşünceleri olmayan birer nesne gibi ilgileniriz. Asperger sendromlu ya da otistik kişilerin durumundaki gibi, "zihin körü" oluruz.

Zihin görüşü, doğumdan itibaren ilk birkaç yıl içinde istikrarlı bir şekilde gelişir. Empatinin gelişimindeki dönüm noktalarından her biri, çocuğu başkalarının his ve düşüncelerini veya niyetlerini anlamaya bir adım daha yaklaştırır. Zihin görüşü, çocuk olgunlaştıkça aşamalar halinde belirir; en basit haliyle kendini tanımaktan başlar ve gelişerek ileri düzeyde sosyal farkındalığa dönüşür ("Biliyorum ki kızın o çocuktan hoşlandığını biliyorsun"). Bir çocuğun gelişimini izlemek için zihin görüşü deneylerinde kullanılan, aşağıdaki standart testleri ele alalım:[278]

278 Bir çocuğun zihin görüşü kavrayışının sınanması hakkında, bkz David Bjorklund ve Jesse Bering, "Big Brains, Slow Development and Social Complexity: The Developmental and Evolutionary Origins of Social Cognition", yay. haz. Martin Brüne ve bşk., *The Social Brain: Evolution and Pathology* içinde (Sussex, U.K.: John Wiley, 2003).

Yaklaşık on sekiz aylık bir bebeğin alnına büyük bir işaret koyup, aynaya baktırın. Genellikle on sekiz aydan küçük olanlar aynadaki akislerinde gördükleri işarete, daha büyükleri ise kendi alınlarına dokunacaklardır. Küçük bebekler henüz kendilerini tanımayı öğrenmemişlerdir. Sosyal farkındalık, kendimizi başkalarından ayırt etmemizi sağlayan bir benlik duygusuna sahip olmamızı gerektirir.

On sekiz ay civarındaki bir çocuğa elma dilimleri veya kraker gibi iki farklı çerez verin. Hangisini yeğlediğini gözlemleyin. Her iki yiyeceğin de tadına bakıp, onun seçtiğine karşı açık bir tiksinti, öbür seçeneğe ise güçlü bir tercih ifadesi sergileyişinizi çocuğa izlettirin. Sonra çocuğun elini iki çerez arasına yerleştirip, "Birini bana verir misin?" diye sorun. On sekizinci ayını doldurmamış bebekler genellikle *kendi* sevdiklerini; daha büyüklerse

sizin tercihinizi uzatacaklardır. Daha büyük bebekler kendi tercihlerinin başkalarınınkinden farklı olabileceğini ve başkalarının kendilerinden farklı düşünebileceğini kavramış olurlar.

Üç ve dört yaşlarındaki iki çocuğun gözleri önünde çok sevdikleri bir şeyi odanın bir yerine saklayın. Büyük çocuğu odadan çıkartın. Daha sonra, küçük çocuğun görebileceği şekilde, o şeyi sakladığınız yeri değiştirin. Küçüğe, büyüğün odaya döndüğünde nereye bakacağını sorun. Dört yaşındakiler çoğunlukla o şeyin ilk saklandığı yere; üç yaşındakiler ise yeni yere bakacağını söyleyeceklerdir. Dört yaşındakiler başka birinin anlayışının kendilerininkinden farklı olabileceğini kavramışlardır; daha küçük yaştakilerin henüz öğrenemediği bir derstir bu.

Son deney, üç ve dört yaşındaki çocuklar ve "Adi Maymun" denilen bir el kuklasıyla yapılır. Çocuklara birbiri ardından birkaç çift çıkartma gösterilir ve Adi Maymun çocuğa hangi çıkartmayı istediğini sorar. Her turda Adi Maymun çocuğun seçtiğini kendine alıkoyup, ötekini ona bırakır (adının "Adi Maymun" olmasının nedeni de budur). Dört yaş civarındaki çocuklar, Adi Maymun'un numarasını "çakar" ve asıl tercihlerinin tam tersini söylemeyi çabucak öğrenip, istediklerini elde ederler. Daha küçük çocuklar ise, genellikle kuklanın kötü niyetini anlayamadıklarından, saf saf doğruyu söylemeyi sürdürerek istedikleri çıkartmayı hiçbir zaman elde edemezler.[279]

279 Gerçek maymunlar (bu örnekte şempanzeler) Adi Maymun'un bir versiyonunu oynadıklarında, başkalarının kendilerinden farklı arzulara sahip olabileceklerini öğrenemezler. Şempanze versiyonunda, iki şempanzeden birine iki yiyecek arasından istediğini seçme şansı verilir; ne var ki tercih edilen yiyecek onu seçene değil, her zaman diğer şempanzeye gider. Şempanzeler –dört yaşındaki çocuklardan farklı olarak– asla ders almazlar. Bunun görünürdeki nedeni, şempanzelerin daha lezzetli yiyeceğe duydukları arzuyu bastıramamaları, sırf sonuçta istediklerini elde edebilmek için bile daha az cazip olanı seçememeleridir.

Zihin görüşü, şu temel becerileri gerektirir: Kendini başkalarından ayırt etmek, başkasının kendisinden farklı düşünebileceğini anlayıp durumları başka bir açıdan algılamak ve başkasının amacının kendi çıkarlarına uymayabileceğini kavramak.

Büyüme çağındaki çocuklar bu dersleri –genellikle dört yaşında öğrenirken, empatileri bir yetişkininki kadar keskin olabilir. Bu olgunlaşmayla, masumiyet kısmen biter: Çocuklar sadece hayal ettikleri şeyle, gerçekte olan arasındaki farkı açıkça görmeye başlarlar. Dört

yaşındakiler, yaşam boyu yararlanacakları empatinin temellerini atmış olurlar; daha yüksek psikolojik ve bilişsel karmaşıklık düzeylerine ise ileride ulaşacaklardır.[280]

280 Çocukların empati aşamaları hakkında, bkz Phillipe Rochat, "Various Kinds of Empathy as Revealed by the Developing Child, not the Monkey's Brain", *Behavioral and Brain Science* 25 (2002), s. 45–46.

Bu düşünsel olgunlaşma, onları kardeşleriyle uzlaşmaktan oyun sahasında başarılı olmaya kadar, yaşadıkları dünyada yönlerini bulmakta çok daha becerikli hale getirir. Bu küçük dünyalar da, kendi başlarına birer hayat okuludur. Çocuklar bilişsel gelişimlerini, sosyal ağlarını, ilişki kapsamlarını yıllar geçtikçe genişletirken, aynı dersleri daha ileri düzeylerde göreceklerdir.

Zihin görüşü, küçük çocukların espri yapma veya espriyi anlama yeteneğinin bir önkoşuludur. Sataşmak, numara yapmak, yalan söylemek ve kötü davranmak da, ötekinin iç dünyası hakkında aynı sezgiyi gerektirir. Bu yeteneklerdeki eksiklik, otistik çocukları normal bir sosyal beceri repertuarı geliştirenlerden ayıran şeydir.

Ayna sinir hücreleri, zihin görüşü için yaşamsal olabilir. Normal çocuklarda bile, başkasının bakış açısını tahayyül etme ve empati gösterme yeteneği, ayna sinir hücresi etkinliğiyle bağlantılıdır. Yeniyetmelerin fMRI görüntülemesi, normal çocuklarla kıyaslandığında otistik bir grubun, yüz ifadelerini okuyup taklit ederken prefrontal korteksteki ayna sinir hücresi etkinliğinde bir yetersizlik gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.[281]

281 Ayna sinir hücreleri hakkında, bkz Marco Iacoboni'nin Amerikan Bilimsel İlerleme Akademisi'nin yıllık toplantısındaki sunumu, Şubat 2005, Greg Miller'in "New Neurons Strive to Fit In" başlıklı makalesi içinde, *Science* 311 (2005), s. 938–940.

Zihin görüşü normal yetişkinlerde bile aksayabilir. Amherst Koleji'ndeki kız öğrencilerin "tepsi dikizleme" dedikleri davranışı ele alalım. Yemek salonu önünde kuyruğa girdiklerinde, gözleri diğer kızlara kayar; yemeğe kiminle geldiklerini veya ne giydiklerini görmek için değil, tepsilerine hangi yemekleri aldıklarını görmek için. Bu dikizleme, yememeleri gerektiğini düşündükleri halde canlarının çekebileceği şeylerden sakınmalarına yardımcı olur.

Tepsi dikizleme olgusunu keşfeden psikolog Catherine Sanderson, bunun ardında yatan zihin görüşü çarpıklığını saptamıştır. Kızların her biri, aslında

aralarında nesnel bir fark olmamasına karşın, ötekileri kendilerine kıyasla çok daha ince, daha fazla egzersiz yapan, vücutlarının görünümü konusunda daha saplantılı kişiler olarak görmektedir.

Bu çarpıtılmış varsayımlar dizisi, kızların rejim yapmasına ve yaklaşık üçte birinin kusma veya lavman yoluyla yediklerini çıkarmasına yol açmaktadır; yaşamı tehlikeye sokan bir yeme bozukluğuna dönüşebilecek bir alışkanlıktır bu.[282] Kızların hemcinslerinin tutumu hakkındaki varsayımları ne kadar yanılgılıysa, yaptıkları rejim de o kadar aşırıdır.

282 C. A. Sveerson, J. M. Darley ve C. S. Messinger, " 'I'm not as thin as you think I am' : The Development and Consequences of Feeling Discrepant from the Thinness Norm", *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (2001), s. 172–83; Mark Cherrington, "The Sin in Thin", *Amherst* (Yaz 2004), s. 28–31.

Yanıltıcı algılamalar kısmen yanlış verilere saplanmaktan kaynaklanır: Kolej çağındaki kızlar genelde çevrelerindeki en çekici ya da en ince kızlara odaklanarak, kendilerini gerçek ortalama değer yerine en uçtaki standartlara göre kıyaslar, yani aşırı ucu normla karıştırırlar.

Kolejli erkekler de, başka bir alanda olmakla beraber, buna koşut bir yanılgının etkisinden kaçınamazlar: İçmek. Küfelik olana kadar içmeye yatkın öğrenciler, kendilerini en aşırı içicilerin standartlarına göre kıyaslarlar. Bu yanlış algı, onları ortama ayak uydurabilmek için aşırıya kaçmak zorunda olduklarına inandırır.

Buna karşılık, böylesi günlük zihin okumalarını daha doğru yapanlar, aşırı ucu norm olarak kabul etme hatasından kaçınırlar. Tersine, ilk önce diğer kişinin kendilerine ne kadar benzediğini ölçerler. Benzerlik sezerlerse, ötekinin büyük oranda kendileri gibi düşündüğünü ve hissettiğini varsayarlar. Pürüzsüz bir sosyal yaşam bu tür anlık yargıların sürekli akışına –çalışır durumdaki zihin görüşüne– bağlıdır. Hepimiz birer zihin okuyucusuyuz.

Eril Beyin

Temple Grandin'e çocukluğunda otistik teşhisi konmuştu. Kendi anlatımıyla, her sohbette aynı ibareleri tekrarlayıp durduğundan, okuldaki

çocuklar ona “Teyp” adını takmışlardı; ayrıca ilginç bulduğu çok az konu vardı.[283]

283 Bkz Temple Grandin ve Catherine Johnson, *Animals in Translation: Using the Mysteries of Autism to Decode Animal Behavior* (New York: Scribner, 2005).

En sevdiği şeylerden biri, başka bir çocuğa yaklaşıp, “Nantasket Lunaparkı’na gidip dönme dolaba bindim ve beni duvara doğru savurmasından çok hoşlandım,” şeklinde bir beyanda bulunmaktı. Sonra, “Senin de hoşuna gitti mi?” diye soruyordu.

Diğer çocuğun dönme dolaba binmekten çok hoşlandığını söylemesi üzerine, Grandin daha önce anlattıklarını –sürekli başa dönen bir teyp gibi– kelimesi kelimesine tekrarlayıp duruyordu.

Ergenlik, Temple için otizmin başka bir belirtisi olan “durmak bilmeyen bir gel-git dalgası” gibiydi. Bu noktada hayvanların dünyayı nasıl algıladıklarına dair otistik insanların aşırı duyarlılıklarına benzettiği benzersiz içgörüleri ona çok yardımcı olmuştu.

Temple, teyzesinin Arizona’daki çiftliğine konuk olduğu sırada, civardaki bir çiftlikte bir sığır sürüsünün açık V şeklindeki metal çubuklardan oluşan bir “cendere”den geçirilerek ağıla sokuluşlarını izlemişti. Hayvan geçerken, giderek daralan bu cenderenin bir noktasında bir hava kompresörü V’nin cidarlarını kapatarak sığırın sıkışıp kalmasını sağlıyor, böylece veteriner de işini yapabiliyordu.

Sığırlar cendereden ürkeceklerine, sıkışıp kaldıklarında sakinleşiyorlardı. Temple, böyle yoğun bir baskının –kundağa sarılı bir bebekteki gibi– yatıştırıcı olduğunu fark etmişti. Hemen o an, cendere gibi bir şeyin kendisine de yardımcı olabileceğini düşünmüştü.

Böylece, bir lise öğretmeninin de yardımıyla, elleri ve ayakları üstünde duran bir insana göre boyutlandırılmış, tahta ile bir hava kompresöründen oluşan bir cendere yaptı ve işe de yaradı. Ne zaman sakinleşme ihtiyacını hissetse, hâlâ bu düzeneği kullanıyor.

Grandin, kendisine konulan otistik teşhisi de dahil olmak üzere, birçok bakımdan sıradışı biridir. Kızlara kıyasla erkek çocukların otistik olmaları olasılığı dört kat, Asperger sendromuna yakalanmaları olasılığı ise on kat fazladır. Simon Baron-Cohen, bu tür bozuklukları olan kişilerin sinirsel profilinin prototip “eril” beynin en aşırısını temsil ettiği yolunda radikal bir önermede bulunmaktadır.

Baron-Cohen'e göre, aşırı eril beyin zihin görüşünden tamamen yoksundur; empatiyle ilgili sinir şebekesi dumura uğramıştır. Fakat bu eksiklik, karmaşık matematik problemlerini ancak bilgisayarların yarışabileceği hızda çözebilen bilginlerin lazer keskinliğindeki şaşırtıcı yetenekleri gibi entelektüel güçlerle birlikte ortaya çıkar. Zihin körü olmalarına karşın, bu tür aşırı eril beyinler borsa, yazılımlar ve kuantum fiziği gibi sistemleri anlamakta çok yetenekli olabilirler.

Aşırı "dişi" beyin ise tam tersine, empatide ve başkalarının düşünceleriyle hislerini anlamakta üstündür. Bu modele sahip olanlar, öğretmenlik ve danışmanlık gibi mesleklerde parlar; psikoterapist olarak danışanlarının iç dünyasına uyum sağlayarak mükemmel empati gösterirler. Fakat bu aşırı dişi modele uyan tipler, yol üzerindeki bir kavşakta kendilerine verilen talimatları uygularken ya da kuramsal fizik çalışırken ciddi zorluklarla karşılaşırlar. Baron-Cohen'in deyişiyle, onlar "sistem körü"dür.

Baron-Cohen, bir kişinin ötekinin duygularını ne kadar kolay sezdiğini belirlemek amacıyla EQ adlı bir test hazırlamıştır. (Burada EQ, "empati katsayısı"nın karşılığıdır, artık birçok dilde bu kısaltmanın ifade ettiği gibi "duygusal zekâ"nın değil.) Bu testte kadınlar, ortalama olarak erkeklerden daha yüksek puan alırlar. Ayrıca, belirli bir sosyal durumda neyin bir gaf olduğunu anlamak gibi sosyal biliş ölçümlerinde ve ötekinin hislerini ya da düşüncelerini sezebilmenin sonucu olan empatik isabette de erkekleri geride bırakırlar.[284] Son olarak, Baron-Cohen'in başkasının hislerini yalnızca gözlerinden okuma testinde de kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek puan alırlar. (Bkz. 6. Bölüm)

284 Bu ölçümlerin tümünde, otistik ya da Asperger sendromlular çoğu erkekten daha başarısızdır.

Fakat sıra sistematik düşünmeye geldiğinde, üstünlük eril beyne geçer. Baron-Cohen'in işaret ettiği üzere, mekanik sezgi yeteneği, karmaşık sistemleri takip edebilme, girift dizaynlar içine gizlenmiş şekilleri ("Waldo Nerede?") saptamak için gerekli keskin dikkat ve genel görsel tarama testlerinde erkeklerin ortalaması kadınlardan yüksektir. Otistik kişilerse bu testlerde çoğu erkekten daha başarılı olurken, empati testlerinde tüm gruplar arasında en kötü sonucu alırlar.

Sözde "eril" ya da "dişi" bir beyinden bahsetmek, bizi sosyal politikanın tehlikeli bir alanına sokar. Ben bu satırları yazarken, Harvard Üniversitesi'nin rektörü, kadınların pozitif bilimlerde kariyer yapmaya

doğaları itibarıyla uygun olmadığını ima eden sözleriyle ortalığı karıştırdı. Oysa Baron-Cohen, kuramının kadınları mühendis olmaktan veya erkekleri psikoterapi mesleğine girmekten caydırmak amacıyla kullanılmasından hiç hoşlanmayacaktır.[285]Baron-Cohen'in bulgularına göre, insanların büyük çoğunluğunda, erkek ve kadın beyni empati ve sistematik düşünce bakımından aynı yetenek düzeyindedir; üstelik birçok kadın dizgeleştirmekte, birçok erkek de empati göstermekte parlak bir beceriye sahiptir.

285 Baron-Cohen'in deyimiyle "eril" ve "dişi" beyinler arasındaki farklılıklar, en aşırı uçtaki beyinlere örnek oluşturan erkek ve kadınların % 2 ya da 3'ünde, empati ve sistematikleştirme orantısıyla ilgili bir çan eğrisinin sadece en uzak uçlarında görülür. Bir uyarı daha: Baron-Cohen'in amacı ne "eril" beyni tüm erkeklere, ne de prototip "dişi" beyni tüm kadınlara atfetmektir. Bazı erkekler bir "dişi" beyne sahiptir, bazı kadınlar da bir "eril" beyne – otistiklerin beşte biri kadındır. Ayrıca mükemmel empati gösterebilen erkeklerin sayısını tahmin etmenin hızlı ve kolay bir yolu olmasa da, bu uyum sağlama yeteneğine sahip erkekler kadar sistematize etmeyi becerebilen kadınların da bol miktarda bulunduğunu düşünmek için her türlü nedene sahibiz.

Temple Grandin, muhtemelen Baron-Cohen'in eril olarak tanımlayacağı bir beyne sahiptir. Bir kere, hayvan bilimleri alanında üç yüzden fazla bilimsel makale yayımlamıştır. Hayvan davranışları konusunda önde gelen uzmanlardan biri olan Grandin, ABD'deki büyükbaş hayvancılık sistemlerinin yarısının kullandığı tasarımları da geliştirmiştir. Bu sistemler, içinden her gün geçen binlerce sığıra nasıl daha insani koşullarda muamele edilebileceği konusunda Grandin'in olağanüstü kavrayışına dayanmaktadır. Bu uzmanlığı, onu dünyadaki çiftlik hayvanlarının yaşam kalitesini iyileştirmeye çalışan başlıca reformculardan biri yapmıştır.

Baron-Cohen'e göre optimal model, hem empati hem de sistematik düşünce bakımından güçlü, yani "dengeli" bir beyne sahip olmaktır. Örneğin, bu yeteneklere sahip bir doktor, kesin teşhis koyup zarif tedavi planları tasarlarken, bu arada hastaların kendilerini dinleyen, anlayan ve umursayan birinin varlığını hissetmelerini sağlayabilir.

Yine de, her iki uçta güçlü yanlar bulunabilir. En "eril" beyne sahip olanların Asperger sendromu ya da otizm belirtileri sergilemeleri olasılığı yüksek olsa da, Profesör Borcherds gibi, yeteneklerini kullanabilecekleri uygun bir ortam bulurlarsa birçok alanda sivrilebilirler. Bununla birlikte olağan sosyal dünya onlara yabancı bir gezegen gibi göründüğünden, en temel etkileşim kurallarını ya ezberleyerek öğrenirler, ya da hiç öğrenemezler.

İnsanlardan Anlam Çıkarmak

"Ya! Demek o kadar yaşlısın!" Layne Habib'in yeniyetme kızının orta yaşlı bir tezgâhtarı görür görmez yumurtladığı ilk laf buydu.

"Belki o hanım bunu duymak istemiyordur," diye fısıldadı Habib.

"Nedenmiş o?" diye sordu kızı ve gayet doğal bir edayla ekledi: "Japonya'da yaşlılara saygı gösterilir."

Bu konuşma, ana-kız arasında süregelen diyaloğun somut bir örneğiydi. Habib, insanlar arası etkileşimlerin pürüzsüz yürümesini sağlayan sözsüz sosyal kuralları kızına öğretmek için hayli zaman harcıyor. Kızı da Richard Borcherds gibi Asperger sendromlu olduğundan, bu tür incelikleri pek kavrayamıyor.[286]

[286] Layne Habib, Shokan, N.Y.'deki Dostlar Çevresi'nin (Circle of Friends) bir üyesi.

Ancak kızının bu çarpıcı açık sözlülüğüne hoş bir zihin açıklığı da eşlik ediyor. Annesi, bir sohbeti kesmek için "Artık gitmek istiyorum," deyip dışarı çıkmak yerine, bir sessizlik anını beklemesi gerektiğini öğütlediğinde, kızın kafasında birden bir ışık yandı.

"Şimdi anlıyorum," diye yanıtladı. "Numara yapıyorsun yani. Kimse birinin her söylediğini o kadar ilginç bulamaz zaten. Çekip gidebilmek için bir ara verilmesini beklemen gerekiyor sadece."

İnsanın elini kolunu bağlayacak derecede dürüst görüşleri, Habib'in kızının ikide birde başını derde sokmasına yol açıyor. "İnsanlarla geçinebilmesi için ona sosyal stratejiler öğretmek zorundayım," dedi Habib bana. "Şu küçük beyaz yalanları birini incitmeyecek şekilde kullanmayı öğrenmesi gerekiyor."

Kızı gibi özel ihtiyaçları olan çocuk gruplarına sosyal beceriler öğreten Habib, bu temel öğeleri kavramalarının "kendi dünyalarına hapsolmaktansa dışarıdaki dünyaya katılmalarına" yardım ettiğini söylüyor. Karanlık Üçlü'nün üyeleri sosyal kuralları başkalarını manipüle etmek amacıyla incelerken, Asperger sendromlular bunları sadece insanlarla geçinebilmek için öğreniyorlar.

Habib'in gruplarındaki Asperger sendromlu ve otistik çocuklar, bir sohbete zarif bir şekilde katılmanın doğru yolunu öğreniyorlar. Habib, en sevdikleri konuyu açarak damdan düşercesine araya girmek yerine, sohbetin

ana fikrini anlamak için önce dinleyip sonra aynı konuda konuşmaya nasıl katılacaklarını gösteriyor.

Kişilerarası dünyada yönünü bulma zorluğu, Asperger sendromunun yol açtığı daha temel bir zorluğa işaret eder. Aşağıdaki parçayı ele alalım:

Marie, kocasının akrabalarını ziyarete gitmekten korkuyordu, çünkü çok sıkıcıydılar. Çoğu zaman hep birlikte tedirgin bir sessizlik içinde oturuyorlardı ve bu seferki ziyaretleri de farklı geçmemişti.

Eve dönerlerken, kocası Marie'ye ziyaretleri hakkında ne düşündüğünü sordu. Marie, "Ah, harikaydı doğrusu. Çok konuştuklarından ağzımı bile açamadım," dedi.[287]

287 Zihin kuramına ilişkin bir öykü kavrama testinde kullanılmış olan Marie anlatısının kaynağı: S. Channon ve S. Crawford, "The Effects of Anterior Lesions on Performance of a Story Comprehension Test: Left Anterior Impairment on a Theory of Mind-type Task", *Neuropsychologia* 38 (2000), s. 1006–17; alıntı kaynakları: R. G. Morris ve bşk., "Social Cognition Following Prefrontal Cortical Lesions", Brüne ve bşk., *Social Brain*, s. 235.

Marie'ye bunu söyleten neydi?

Yanıtı çok açık: Marie istihzalı konuşuyor, aslında söylediği şeyin tam tersini kastediyordu. Ne var ki bu görünüşte apaçık sonuç, otistik ya da Asperger sendromlu insanların dikkatinden kaçar. İğneleyici bir saptamayı "kavrayabilmek" için, söylenenin kastedilenin şey olmadığı önermesine dayalı incelikli bir sosyal matematik işlemi yapmamız gerekir. Ancak otistik kişilerdeki zihin görüşü eksikliği, bir aşağılamanın insana neden kötü bir his verdiği gibi en basit sosyal algoritmanın bile onlar için bir muamma olarak kalmasına yol açar.[288]

288 Örneğin, bariz bir sosyal olgu gibi görünen şeyler, yalnızca otistikleri değil; sıradan bir beyin travması gibi, sosyal sinir devrelerinin kilit parçalarında hasara yol açan herhangi bir klinik bozukluğu olanları da şaşkına çevirir. Bu beyin yetersizlikleri isabetli zihin görüşü yeteneğini yok ettiğinden, kişi başkalarının ne düşündüğü, hissettiği ya da amaçladığına ilişkin doğru bir anlayıştan yoksun kalır. Beyin travması hakkında, bkz Skye McDonald ve Sharon Flanagan, "Social Perception Deficits After Traumatic Brain Injury", *Neuropsychology* 18 (2004), s. 572–79. Bu konudaki araştırmalar, yüz alanlarının; sosyal etkileşimler sırasında durumu nasıl okuyup tepki verileceğini bizim için yorumlayan amigdala, orta prefrontal korteksel ve üst temporal girusu da içeren yaygın bir ağla eşgüdümlü olduğunu göstermektedir. Bu ağ, insanları tanıyıp duygularını okumak ve de ilişkileri anlamak gibi kritik görevleri yerine getirir. Paradoksal olarak, bu sinir şebekelerinde yetersizlikleri olan insanlar, diğerlerinde sıradışı yeteneklere sahip olabilir. Sosyal etkileşime yönelik sinir şebekeleri konusunda, bkz, örneğin, Robert Schultz ve bşk., "fMRI Evidence for Differences in Social Affective Processing in Autism", Ulusal Çocuk Sağlığı ve Gelişimi Enstitüsü'ndeki (National

Institute for Child Health and Develeopment) sunum, 29 Ekim 2003. Otizmin bir başka beyin temeli de, görüldüğü kadarıyla fusiform alandadır; MRI ve diğer incelemeler, bu alanın otistiklerde normal insanlardakine kıyasla daha küçük olduğunu göstermektedir. Bu yetersizlik, sosyal algılarla tepkiler arasındaki normal bağlantıları öğrenme zorluğuna –belki de en temel düzeyde, uygun uyaranlara kulak verememeye– yol açabilir. Başka biriyle eşgüdümü sağlayan dikkatten yoksunluk, otistik çocukların en temel sosyal ve duygusal işaretleri gözden kaçırmalarına neden olarak –empati kurmak bir yana– başkalarının hislerini paylaşabilmelerini bile engeller. Kulak verememek konusunda, bkz Preston ve de Waal, "Empathy."

Otistik kişilerin beyin taramaları, birinin yüzüne bakarken "fusiform girus yüz alanı" denilen bir bölgelerinde faaliyet olmadığını göstermiştir. Fusiform yüz alanı sadece yüzleri değil, en çok aşina olduğumuz ya da etkilendiğimiz diğer her türlü şeyi de kaydeder. Kuş gözlemcilerinde bu, yanlarından uçup geçen bir kuş gördüklerinde; otomobil meraklılarındaysa, bir BMW geçip gittiğinde fusiform alanın aydınlanması anlamına gelir.

Gelgelelim, otistik kişilerde bu bölge, bir yüze hatta ailedeki kişilerin yüzlerine baktıkları sırada değil de, bir telefon rehberindeki numaralar gibi, ilgilerini çeken başka herhangi bir şeye bakarken hareketlenir. Otistikler üzerine yapılan araştırmalardan basit bir parmak hesabı çıkmıştır: Birine bakarken beyinlerinin yüz okuma alanındaki hareketlenme ne kadar azsa, kişilerarası ilişkilerde o kadar zorluk çekerler.

Bu sosyal yetersizliğin belirtileri bebeklik gibi erken bir dönemde ortaya çıkar. Birinin gözlerine bakarken, çoğu bebeğin beyninde fusiform yüz alanı etkinleşir; ama otistik çocuklarda bu olmaz. Otistik çocuklarda bu bölgenin etkinleşmesi, çok değer verdikleri bir nesneye, hatta sadece şekillere, örneğin en sevdikleri video bantlarını düzenli bir biçimde rafa nasıl yerleştirdiklerine baktıkları sırada görülür.

İnsan yüzündeki yaklaşık iki yüz kastan, gözleri çevreleyenler özellikle duyguları ifade etmeye ince ayarlıdır. İnsanlar normalde birinin yüzüne baktıkları sırada göz çevresine odaklanırken, otistikler oraya bakmaktan kaçındıkları için çok önemli duygusal bilgileri kaçırırlar. Göz temasından bu şekilde kaçınma, bir bebeğin ileride otistik olacağının ilk göstergelerinden biri olabilir.

İnsani etkileşime büyük ölçüde kayıtsız kalan otistikler, başkalarıyla hemen hemen hiç göz teması kurmadıklarından, empatinin yanı sıra insanlar arası ilişkilerin temel taşlarından da yoksun kalırlar. Göz teması görünürde önemsiz bir beceri olmakla birlikte, diğer insanlarla ilişki kurmanın temellerini öğrenmek açısından hayati önem taşır. Otistik kişilerde bu durumdan kaynaklanan sosyal öğrenim boşluğu, başka birinin

hislerini ve dolayısıyla ne düşünüyor olabileceğini sezmekteki büyük başarısızlıklarına katkıda bulunur.

Buna tezatla, kör çocuklar yüzleri görememelerini seslerdeki duygusal ipuçlarına karşı keskin bir duyarlılık geliştirerek telafi ederler. Bunu mümkün kılan da, işitsel kortekslerinin kullanılmayan görsel alanlarının yönetimini ele geçirmesidir (Ray Charles gibi bazı kişilerin mükemmel bir müzisyen olmasını sağlayan da budur).[289] Sonuç olarak sesle ifade edilen duygulara karşı bu aşırı duyarlılık sayesinde kör çocuklar normal bir şekilde sosyalleşirken, otistikler duygusal tonlara sağır kalırlar.

289 F. Gougoux, "A Functional Neuroimaging Study of Sound Localization: Visual Cortex Activity Predicts Performance in Early-Blind Individuals", *Public Library of Science: Biology* 3 (2005), s. e27 (e-yayın).

Otistik bebeklerin göz temasından kaçınmalarının bir nedeni de, bunun onları kaygılandırmasıdır; gözlere baktıkları zaman, yoğun bir korku göstergesi olarak, amigdalaları vahşice tepki verir.[290] Dolayısıyla da otistik çocuk birinin gözlerine bakmak yerine, kişinin içsel hali hakkında çok az şey yansıtan ağzına bakmayı öğrenir. Bu taktik çocuğun kaygısını azaltsa da, zihin görüşü bir yana, yüz-yüze eşzamanlılığın temel öğelerinden bile yoksun kalmasına yol açar.

290 K. M. Dalton ve bşk., "Gaze-fixation and the Neural Circuitry of Face Processing in Autism", *Nature Neuroscience* 8 (2005), s. 519–26.

Baron-Cohen, bu duygu okuma eksikliğinin, normal insanlarda sorunsuz işlerken otistiklerde aksayan, temeldeki beyin devrelerinin açığa çıkarılmasına yardım edebileceğini düşünüyordu. Bu nedenle araştırma ekibi, her biri fMRI cihazının içinde yatarak küçük bir video ekranında (6. Bölümde gösterilenlere benzeyen) bir dizi göz fotoğrafına bakan otistiklerle normal insanları birbiriyle karşılaştırdı. Denekler, gözlerin ifade ettiği duygular hakkında sunulan "sempatik" ya da "antipatik" gibi iki seçenekten hangisini tercih ettiklerini belirtmek için bir düğmeye basıyorlardı.

Otistik denekler, beklendiği gibi, çoğunlukla yanlış seçim yapıyordu. Daha etkileyici olan, bu basit deneyin zihin görüşüyle ilgili söz konusu eylem sırasında hangi beyin bölgelerinin devreye girdiğini ortaya çıkarmasıydı. Orbitofrontal kortekse ek olarak, kilit bölgeler arasında –benzeri araştırmalarda birkaç başka alanla birlikte tekrar tekrar ortaya çıkmış olan– üst temporal girus ve amigdala da yer alıyordu.

Paradoksal olarak, incelikten yoksun kişilerin beyinleri üzerinde yapılan incelemeler, sosyal beynin tasarımı hakkında ipuçları veriyor. Normal ve otistik beyin etkinliği arasındaki farkları karşılaştırmak, Baron-Cohen'e göre, sosyal zekânın büyük oranda temelini oluşturan sinir devrelerini öne çıkarmaktadır.[291]

291 Bkz Simon Baron-Cohen ve bşk., "Social Intelligence in the Normal and Autistic Brain: An fMRI Study", European Journal of Neuroscience 11 (1999), s. 1891–98. Ayrıca, ayna sinir hücresi yetersizlikleri de resmin bir parçasıdır; Bkz Lindsay M. Oberman ve bşk., "EEG Evidence for Mirror Neuron Dysfunction in Autism Spectrum Disorders", Cognitive Brain Research, 24 (2005), s. 190–98.

Göreceğimiz gibi, bu tür sinirsel kapasiteler sadece sosyal yaşamımız bakımından değil, çocuklarımızın iyiliği, sevme yeteneğimiz ve kendi sağlığımız açısından da son derece önemlidir.

III. KISIM - DENEYİMLERİN DOĞAYA ETKİSİ

10 - Genler Kader Değildir

Dört aylık bir bebeği mama sandalyesine oturtup, daha önce hiç görmediği bir oyuncağı gösterin. Yirmi saniye sonra bir başka oyuncağı, yine yirmi saniye sonra bir başkasını, sonra yine bir başkasını gösterin.

Bazı bebekler bu yenilik saldırısına bayılırlar. Bazılarıysa nefret eder, sinirden tir tir titreyerek hıçkırıklara boğulurlar.

Bundan nefret eden bebekler, Harvardlı psikolog Jerome Kagan'ın yaklaşık otuz yıldır incelediği bir özelliği paylaşırlar. Emekleme çağındayken yabancı insanlar ve mekânlardan irkilen bu tür çocuklar, Kagan'ın nitelemesiyle çekingendirler. Okul çağına geldiklerinde, çekingenlikleri utangaçlığa dönüşür. Kagan, bu tür çocukların utangaçlığını, amigdalalarını daha kolay heyecanlandırabilen kalıtımsal bir sinirsel aktarıcıya (nörotransmiter) yormaktadır. Bu çocuklar şaşırtıcı şeyler ve yeni olaylar karşısında aşırı uyarılırlar.

Bilişsel yeteneklerdeki değişimleri ilk kez kendi çocukları büyürken dikkatlice gözlemlemiş olan Jean Piaget'den bu yana en etkili gelişim psikologları arasında yer alan Kagan, nadir bir yetenek olan insancıl üslubuyla birlikte, birinci sınıf bir yöntembilimci ve düşünür olarak haklı bir ün kazanmıştır. *Galen's Prophecy* (Galen'in Kehaneti) gibi başlıklar taşıyan kitapları, bilimsel konularda olduğu kadar felsefi dilde de akıcılığını göstermektedir.

1970'lerin sonlarında, Kagan çekingenlik gibi bir mizaç özelliğinin genetik sayılabilecek biyolojik nedenleri olduğunu ilk kez ilan ettiğinde, birçok ebeveyn rahat bir nefes almıştı. O zamanki inanışa göre, bir çocukta görülen neredeyse her sorun bir ebeveynlik hatasına bağlanabilirdi. Utangaç bir çocuğun otoriter ebeveynler tarafından ezilmiş olduğu, bir kabadayının ise annesiyle babasının küçük düşürücü davranışlarından duyduğu utancı sert bir dış görünüşün ardında sakladığı düşünülürdü. Şizofrenler bile, hiçbir zaman ebeveynlerini hoşnut edemeyecekleri anlamına gelen "çelişkili" mesajların ürünü olarak görülürdü.

Ben lisansüstü öğrencisiyken, Kagan da Harvard psikoloji bölümünde profesördü. Kagan gibi önde gelen bir bilim insanının, mizacın biçimlenmesinde psikolojik değil de biyolojik akımların rolü olduğu

yolundaki önerisi bir ifşaat olarak görülmüş, hatırladığım kadarıyla bazı Cambridge çevrelerinde hayli tartışmaya yol açmıştı. Harvard'ın psikoloji bölümünü barındıran William James binasının asansöründe, Kagan'ın kendini biyolojiyi savunan düşünürlere sattığına dair dedikodular duymuştum. Bu düşünürler aynı zamanda, depresyon gibi bozuklukların da biyolojik nedenleri olabileceğini öne sürme cüretini göstererek, tedavileri konusunda psikoterapistlerin egemenliğini aşındırıyorlardı.[292]

292 1970'lerde sosyobiyoloji kuramını belirginleştirmeye başlamış olan Harvardlı bir başka kuramcı, biyolog Edwin O. Wilson ve –günümüzde büyük ölçüde etkili olan– evrim psikolojisi kuramlarını geliştirmeye daha yeni başlayan antropolog Irven DeVore ile yıldız öğrencisi Robert Trivers, ortamı iyice kızıştırmışlardı. O dönemde, yine Harvardlı öğretim üyeleri olan paleontolog Stephen Jay Gould ve genetikçi Richard Lewontin'in önderliğindeki bir grup bu düşünce okullarına şiddetle karşı çıkıyorlardı.

Onlarca yıl sonra, bu tartışma artık bir saflık döneminin tuhaf bir kalıntısı gibi görünüyor. Genetik biliminin ilerleyişi, şu veya bu DNA kümesinin yönettiği mizaç ve davranış alışkanlıklarının listesini her gün biraz daha genişletiyor. Benzer şekilde, sinirbilim de belirli bir zihinsel bozuklukta hangi sinir devresinin aksadığını ve bir çocuk "aşırı hassas"lıktan psikopati başlangıcına kadar gidebilen herhangi bir mizaç aşırılığı sergilerken hangi sinirsel aktarıcıların işlevsiz göründüğünü keşfetmeyi sürdürüyor.

Yine de, Kagan'ın her zaman keyifle işaret etttiği gibi, durum o kadar basit değil.

Alkolik Kemirgenlerin Durumu

İlkokul üçüncü sınıfta en iyi arkadaşım, Harry Potter'ınkini andıran kalın çerçeveli gözlüklü, sırım gibi, gayet akıllı bir çocuk olan John Crabbe'ydi. Sık sık bisikletle sokağın aşağısındaki evine gidip, uzun Monopoli oyunlarıyla keyifli saatler geçirirdim. Ailesi bir sonraki yaz taşındığı için, onu yarım yüzyıl boyunca bir daha göremedim.

Gelgelelim, onca yıl sonra aynı John Crabbe'nin şimdi Oregon Sağlık ve Bilim Üniversitesi ile Portland Ordu Emeklileri Tıp Merkezi'nde bir davranış genetikçisi olduğunu ve de alkolik kemirgenler üzerindeki çalışmalarıyla ünlendiğini öğrendiğimde, onu aramaktan kendimi alamadım. Doymak bilmez alkol tutkularıyla benzersiz olan, "C57BL/6J"

denilen bir fare cinsi üzerinde yıllarca araştırma yapmıştı. Bu farelerin incelenmesi, insanlardaki alkolizmin nedenleri ve tedavisi için bazı ipuçları vaat ediyor.

Bu alkol düşkünü fare cinsi, şeker ya da kalp hastalığına karşı dirençsizlik gibi konulardaki tıbbi araştırmalarda kullanılan yüz kadar türden birisidir. Kalıtımla edinilmiş belirli özelliklere sahip her fare, sonuçta, o türden diğer herhangi bir farenin klonudur: Tek yumurta ikizleri gibi, aynı genleri paylaşırlar. Bilimsel araştırmacılar için bu cinslerin bir erdemi, istikrarlı olmalarıdır; belirli bir cins farenin, dünyanın dört bir yanındaki farklı laboratuarlarda yapılan deneylerde, o türden diğer tüm fareler gibi tepki vermesi gerekir. Oysa tam da bu istikrarlılık varsayımı, artık ünlü olan basit bir deneyde Crabbe tarafından sorgulanmıştı.[293]

293 John Crabbe ve bşk., "Genetics of Mouse Behavior: Interactions with Laboratory Environment", *Science* 284 (1999), s. 1670–72.

"Biz sadece 'istikrarlı'nın ne kadar istikrarlı olduğunu sorduk," dedi Crabbe onu aradığımda. "Üç değişik laboratuarda aynı testleri yaptık, yedikleri fare yeminin markasından –Purina– yaşlarına, nakliye sicillerine kadar, çevrelerinin her yönden aynı olmasını sağlamaya çalıştık. Fareleri aynı günün aynı saatinde aynı cihazlarla test ettik."

Böylece aynı noktada −20 Nisan 1998 günü, yerel saatle 8:30 ile 9:00 arası− sekiz değişik cinsten tüm fareler, C57BL/6J de dahil olmak üzere, test edilmişti. Testlerden biri, farelere musluk suyuyla bir alkol çözeltisi arasında tercih hakkı tanımaktan ibaretti. Tiplerine uygun olarak, bu alkol düşkünlerinin kemirgen martinisini tercih etme oranları diğer fare cinslerine kıyasla çok daha fazlaydı.

Ardından farelerin kaygısını ölçmek için standart bir test uygulanmıştı. Bu testte fare yerden 90 santim yukarıda bulunan iki pistin kavşak noktasına bırakılır. Kavşağın iki kolunda duvar varken, öteki ikisi korkutucu bir şekilde açıktır. Kaygılı fareler duvarlara yapışarak siner, daha maceracı olanlarsa iki tarafı açık pistleri dener.

Gelgelelim, davranışı sadece genlerin belirlediğine inananları hayrete düşürecek şekilde, kaygı testi sırasında belirli bir cinste laboratuardan laboratuara bazı belirgin farklılıklar saptanmıştı. Örneğin, BALB/cByJ denen bir cins Portland'da çok kaygılı, Albany'deyse oldukça maceracıydı.

Crabbe'nin belirttiği gibi, "Her şey genlerden ibaret olsaydı, hiçbir farklılık bulunmaması beklenirdi." Bu farklılıkların nedeni ne olabilirdi? Laboratuarlardaki nem oranı ile farelerin içtiği su –ve belki de en önemlisi, onları ele alan kişiler– gibi bazı değişkenler kontrol dışıydı. Örneğin, bir araştırma asistanının farelere alerjisi olduğundan, onları tutarken bir solunum cihazı takıyordu.

"Bazıları fareleri ele almakta becerikli ve kendinden eminken, bazıları kaygılıdır ya da fazlasıyla kaba davranır," dedi Crabbe. "Benim tahminime göre, fareler kendilerini elleyen kişinin duygusal halini 'okuyabiliyor' ve bu hal de farenin davranışını etkiliyor."

Crabbe'nin saygın bir dergi olan *Science'*da ön plana çıkarılan çalışması sinirbilimciler arasında fırtına kopardı. Farelerin nasıl ele alındığı gibi bir konuda laboratuarlar arasındaki önemsiz farklılıkların davranış tarzlarında sapmalar yarattığına dair –özdeş genlerin farklı hareket edebileceğini ima eden– rahatsız edici haberi hazmetmeleri gerekiyordu.[294]

294 Kimi davranış genetikçilerinin, "kral çıplak" olarak gördükleri bir bulguya itiraz etmelerinin nedeni büyük ölçüde, bu açının beraberinde gelen bir yorumda öne çıkarılmış olmasıydı. Ama makalenin daha ağırbaşlı bir yorumlaması, aynı davranışı tek bir testle sınamanın artık yeterli olmadığı yolundaydı; bu çalışma, araştırma alanındaki metodolojik çıtayı yükseltti. Şimdi, Crabbe'nin belirttiği gibi, "Birileri bir kaygı genini devreden çıkardığında, etkisini kanıtlamak için üç test kullandıklarını görürsünüz, oysa eskiden sadece bir testle işin içinden çıkabilirlerdi."

Crabbe'nin deneyi, başka laboratuarlarda elde edilen benzer bulgularla birlikte, genlerin, çoğu insanın –ve bir yüzyıldan uzun süredir bilimin− varsaydığından daha dinamik olduğunu düşündürüyor. Önemli olan sadece hangi genlerle doğduğumuz değil, ayrıca onların *dışavurumudur.*

Genlerimizin işleyişini anlayabilmek için, belirli bir gene sahip olmakla, o genin karakteristik proteinlerini dışavurum (*ekspresyon*) derecesi arasındaki ayrımı görmemiz gerekir. Gen dışavurumunda esas olarak, bir parça DNA (deoksiribonükleik asit), RNA (ribonükleik asit) üretir, bu da biyolojimizde bir şeyleri hareket geçiren bir protein yaratır. İnsan bedenindeki otuz bin kadar genden bazıları sadece embriyo gelişimi sırasında dışa vurulur ve sonra ebediyen kapatılır. Diğerleri ise sürekli olarak açılıp kapanır. Bazıları kendilerini sadece karaciğerde, bazılarıysa sadece beyinde dışa vurur.

Crabbe'nin bulgusu, yaşadığımız deneyimlerin genlerimizin işleyişini −DNA düzenimizi bir nebze bile değişikliğe uğratmadan− nasıl değiştirdiğini inceleyen "epigenetik" dalında bir dönüm noktası

oluşturmaktadır. Bir gen ancak RNA sentezini yönlendirdiği zaman bedende fiili bir değişime yol açar. Epigenetik, belirli bir hücrenin etrafındaki kimyasal ortama aktarılan çevremizin, genlerimizi etkinlik derecelerini belirleyecek şekilde nasıl programladığını göstermektedir.

Epigenetik araştırmalarında, gen dışavurumunu kontrol eden biyolojik mekanizmaların birçoğu saptanmıştır. Metil molekülünü içeren bir mekanizma, genleri açmak ya da kapatmakla kalmayıp, etkinliklerini de yavaşlatır veya hızlandırır.[295]Metil etkinliği benzer şekilde, yüz milyardan fazla sinir hücresinin beynin neresinde konumlanacağının ve her birinin on bin bağlantısının diğer sinir hücrelerinin hangileriyle kurulacağının belirlenmesine yardımcı olur. Metil molekülü, beyin dahil tüm bedeni bir heykeltıraş gibi biçimlendirir.

295 Metil molekülü sadece dört atomdan oluşur: bir karbon ve üç hidrojen; bunların tek bir gene tam olarak nasıl bağlandıkları, neler olacağını belirler. Oluşumların birinde, metil grubu geni hareketsiz hale getirir ve gen dışa vurulamasın diye DNA’sını sıkıca sarmalar. Bir başka yapılanmada, metil grubu DNA sarmallarını gevşeterek genin kendine özgü RNA’sını (dolayısıyla da proteinini) imal etmesini mümkün kılar.

Böylesi içgörüler, şu yüzyıllık doğa-çevre tartışmasına son vermektedir: Nasıl biri olduğumuzu genlerimiz mi, deneyimlerimiz mi belirler? Genlerimizle çevremizin birbirinden bağımsız olduğu yanılgısına dayanan bu tartışmanın anlamsız olduğu ortaya çıkmaktadır; bir dikdörtgenin alanını daha çok eninin mi, yoksa boyunun mu belirlediğini tartışmak gibi bir şeydir bu.[296]

296 Genler ve çevre hakkında, bkz Robert Plomin ve John Crabbe, “DNA”, *Psychological Bulletin* 126 (2000), s. 806–28.

Belirli bir gene sahip olmak, onun biyolojik değeriyle ilgili her şeyi açıklamaz. Örneğin, yediğimiz yemek, bir sürü geni Noel ağacındaki titreşen ışıklar gibi açıp kapatarak düzenleyen yüzlerce madde içerir. Yıllar boyu yanlış yiyeceklerle beslenirsek, kalp hastalığındaki damar tıkanıklığına yol açacak bir gen kombinasyonunu etkinleştirebiliriz. Öte yandan, bir tutam brokolinin içerdiği bir doz B6 vitamini, triptofan hidroksilaz genini, L-triptofan denilen amino asidi üretmeye teşvik eder; bu da, diğer işlevlerinin yanı sıra, ruh halini dengeleyen bir sinirsel aktarıcı olan dopaminin sentez yoluyla oluşturulmasına katkıda bulunur.

Bir genin çevresinden bağımsız hareket etmesi biyolojik olarak olanaksızdır. Genler, endokrin sisteminden ve beyindeki sinirsel

aktarıcılardan gelen −bazıları sosyal etkileşimlerimizden derinlemesine etkilenen− hormonlar dahil, yakın çevrelerinden gönderilen sinyallerle düzenlenecek şekilde *tasarlanmıştır*.[297] Beslenme rejimimizin belirli genleri düzenlemesi gibi, sosyal deneyimlerimiz de bu tür genomik açma-kapama işlemlerinin belirli bir kısmını düzenler.

297 Michael J. Meaney, "Nature, Nurture, and the Disunity of Knowledge", *Annals of the New York Academy of Sciences* 935 (2001), s. 50–61.

O halde genlerimiz, kendi başlarına optimal düzeyde işleyen bir sinir sistemi üretmeye yeterli değildir.[298]Bu görüşe göre, kendine güvenen ya da empatili bir çocuk yetiştirmek, yalnızca bunun için gerekli bir gen kümesini değil, ayrıca yeterli bir ebeveynliği ya da diğer uygun sosyal deneyimleri de gerektirir. Göreceğimiz gibi, sadece bu bileşim doğru genlerin en iyi şekilde işlemesini sağlar. Bu açıdan bakıldığında, ebeveynlik "sosyal epigenetik" diyebileceğimiz şeye örnek oluşturur.

298 Davranışı düzenleyen genetik mekanizmaların esnekliği konusunda, bkz Elizabeth Hammock ve Larry Young, "Microsatellite Instability Generates Diversity in Brain and Sociobehavioral Traits", *Science* 308 (2005), s. 1630–34.

"Sosyal epigenetik, genomiğin açtığı yeni ufkun bir parçasıdır," diyor Crabbe. "Aşmamız gereken yeni teknik zorluk, gen dışavurumundaki farklılıklar konusunda çevrenin etkisini de hesaba katmayı içerir. Genetik determinizmin, deneyimlerin önemli olmadığı, her şeyin genlerden kaynaklandığı yolundaki naif görüşüne indirilen bir başka darbedir bu."

Genlerin Dışavuruma İhtiyacı Vardır

Francis Crick'le birlikte DNA'nın sarmal yapısı hakkındaki çığır açan keşfi sayesinde Nobel Ödülü'nü kazanan James Watson, her an parlamaya hazır bir mizaca sahip olduğunu itiraf etmiş, ama öfkesinin çok çabuk geçtiğini de eklemiştir. Kendi gözlemine göre bu hızlı toparlanma, saldırganlıkla ilgili genlerin işleyiş yelpazesinin daha iyi tarafına yakın durduğunu göstermektedir.

Söz konusu gen, öfkeye *ket vurulmasına* yardımcı olur ve iki şekilde işleyebilir. Birinci ve daha zayıf olan şekilde gen, saldırganlığı denetleyen enzimin çok küçük miktarlarını dışa vurur ve böylece kişi kolayca öfkelenir,

çoğu insana kıyasla daha fazla öfkeli kalır ve şiddete daha yatkın olur. Bu uçtaki insanlar kolaylıkla hapsi boylayabilir.

Diğer şekildeyse gen, enziminin büyük bir kısmını dışa vurur, böylece kişi, Watson gibi öfkelenebilir ama çabucak toparlanır. İkinci gen dışavurum modeline sahip olmak hayatı biraz daha keyifli hale getirdiğinden, nahoş anlar uzun sürmez. Bu modele sahip bazı insanlar, görünüşe bakılırsa, Nobel Ödülü'nü kazanabilmektir.

Eğer bir gen bedenin işleyişini belirli şekilde yönlendirebilecek proteinleri hiç dışa vurmuyorsa, o gene sahip olmasak da olur. Azıcık dışa vuruyorsa, genin taşıdığı önem de azdır; ama dışavurum tüm gücüyle cereyan ediyorsa, o zaman gen azami derecede önemlidir.

İnsan beyni, biriken deneyimlere karşılık olarak kendini değiştirecek şekilde tasarlanmıştır. Oda ısısındaki tereyağı kıvamında ve kemikten kafesine hapsolmuş durumdaki beyin, karmaşık olduğu kadar narindir de. Bu narinlik biraz da çevresine mükemmel şekilde uyarlanmasından kaynaklanır.

Uzun süre, genleri kontrol eden olayların tamamen biyokimyasal olduğu varsayılmıştır; uygun besinleri alma veya (en kötü durumda) zehirli sınai maddelere maruz kalma gibi. Şimdi ise epigenetik çalışmalarda ebeveynlerin büyüyen bir çocuğa nasıl muamele ettiklerine bakılarak, çocuk yetiştirme tarzının o çocuğun beynini nasıl biçimlendirdiği ortaya çıkarılmaktadır.

Çocuğun beyni gelişmeye programlanmıştır, ancak bu görevi tamamlaması için yaşamın ilk yirmi yılından daha fazlası gerektiğinden, bedenin anatomik bakımdan en son olgunlaşan organı beyindir. Bu süre içerisinde, çocuğun yaşamındaki tüm önemli kişilikler −ebeveynler, kardeşler, büyük ebeveynler, öğretmenler ve arkadaşlar− beynin büyümesinde etkin öğeler haline gelerek, sinirsel gelişimi yönlendiren bir sosyal ve duygusal karışım yaratabilirler. Zengin ya da besin değeri tükenmiş olan toprağa uyarlanan bir bitki gibi, bir çocuğun beyni de kendini sosyal çevresine, özellikle de yaşamındaki önemli kişilerin oluşturduğu duygusal iklime uyacak şekilde biçimlendirir.

Bazı beyin sistemleri bu sosyal etkilere diğerlerinden daha duyarlıdır. Ayrıca beyindeki her bir bağlantı ağının, sosyal güçler tarafından biçimlendirilebilecek kendine özgü bir zirve dönemi vardır. En derin etkilerden bazıları, anlaşılan yaşamın ilk iki yılında meydana gelmektedir;

doğum sırasındaki çelimsiz 400 gramlık beynin, yirmi dört ay içinde 1000 grama çıkarak en büyük gelişim hamlesini yaptığı bir dönemdir bu (yetişkinlikteyse ortalama 1400 grama ulaşacaktır).

Bu evreden itibaren, hayatımızdaki kritik kişisel deneyimler, hem beyin işlevlerini hem de diğer biyolojik sistemleri düzenleyen genlerin etkinlik derecesini ayarlayacak biyolojik reostatları kurar. Sosyal epigenetik, belirli genleri düzenleyen öğelerin yelpazesini, sosyal ilişkileri de kapsayacak şekilde genişletir.

Evlat edinme, yasal anne-babanın çocuğun genleri üzerindeki etkisinin sonuçlarını değerlendirebileceğimiz, benzersiz bir doğal deney olarak görülebilir. Evlat edinilmiş çocuklardaki kavgacılık eğilimini inceleyen bir çalışmada, biyolojik anne-babaları tarafından yaratılan aile atmosferi, onları evlat edinen aileninkiyle karşılaştırıldı. Saldırgan, kavgacı bir geçmişi olan ailelerde doğan çocuklar huzurlu aileler tarafından evlat edinildiğinde, yalnızca % 13'ü büyürken anti-sosyal özellikler gösteriyordu. Bu tür çocuklar saldırganlığın hüküm sürdüğü "kötü aileler" tarafından evlat edinildiğindeyse, yüzde 45'i şiddete eğilimli oluyordu.[299]

299 Öz aileleri kötü olan ve iyi ya da kötü aileler tarafından evlatlık edinilen çocuklar hakkında, bkz R. J. Cadoret ve bşk., "Genetic-Environmental Interaction in the Genesis of Aggressivity and Conduct Disorders", *Archives of General Psychiatry* 52 (1995), s. 916–24.

Anlaşılan, aile yaşamı sadece saldırganlık genlerinin etkinliğini değil, hayati önem taşıyan çok sayıda başka özelliği de değiştirmektedir. Baskın etkilerden biri de, görüldüğü kadarıyla, bir çocuğun ne kadar sıcak bir sevgiyle –ya da soğuk bir kayıtsızlıkla– kuşatıldığıdır. Montreal'teki McGill Üniversitesi'nden sinirbilimci Michael Meaney, epigenetiğin insanlar arası bağlantılar açısından anlam ve önemini tutkuyla araştırmaktadır. İnce yapılı ve sevimli bir konuşmacı olan Meaney, bilimsel bir cesaret göstererek laboratuar fareleri üzerinde yaptığı ayrıntılı çalışmalardan insanlara yönelik sonuçlar çıkarmaktadır.

Meaney, en azından farelerde, ebeveynliğin bir yavrunun sahip olduğu genlerin kimyasını değiştirebildiğini keşfetmiştir.[300] Araştırmaları, benzersiz bir gelişim evresi olan, farenin doğumundan sonraki ilk on iki saat içinde, çok önemli bir metil sürecinin meydana geldiğini ortaya çıkarmıştır. Bu evrede ana farenin yavrusunu ne derece yalayıp temizlediği,

strese tepki veren beyin kimyasallarının o yavrunun beyninde ömrünün sonuna kadar nasıl imal edileceğini belirlemektedir.

300 Michael Meaney, “Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations”, *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001), s. 1161–92.

Anne ne kadar ilgiliyse, yavru da o kadar hızlı kavrayışlı, kendinden emin ve korkusuz olacaktır; anne ne kadar az ilgi gösterirse, yavru da o kadar yavaş öğrenecek ve tehditler karşısında sinecektir. Bir o kadar etkileyici olan şey de, annenin yavrusunu yalayıp temizleme derecesinin, dişi bir yavrunun ileride kendi yavrularına ne kadar iyi bakacağını belirlemesidir.

Yavrularını en fazla yalayıp temizleyen sadık annelerden doğan fareler büyüdüklerinde, beyin hücreleri arasında, özellikle de bellek ve öğrenme merkezi olan hipokampuslarında daha yoğun bağlantılara sahip oluyorlardı. Bu yavrular, kemirgenlerin çok önemli bir becerisi olan, fiziksel bir düzlemde yollarını bulmakta özellikle başarılıydı. Ayrıca, yaşamın getirdiği stresler karşısında daha az sinirleniyor ve stresli tepki verdiklerinde daha kolay toparlanabiliyorlardı.

Öte yandan, ilgisiz ve dikkatsiz annelerin yavrularında, sinir hücreleri arasındaki bağlantılar daha seyrek oluyordu. Fareler için “IQ testi”nin muadili olan labirentlerde başarısızlığa uğruyorlardı.

Fare yavrularında en büyük sinirsel sorun, çok küçükken annelerinden tamamen ayrılmaları durumunda ortaya çıkar. Bu bunalım koruyucu genleri zayıflatarak, beyinlerini stresin tetiklediği toksik moleküllerle dolduran zincirleme bir biyokimyasal tepkimeye karşı onları savunmasız bırakır. Bu tür küçük kemirgenler, büyüdüklerinde kolaylıkla ürküp korkuya kapılırlar.

Yalayıp temizlemenin insanlardaki karşılığının empati, uyum sağlama ve dokunma olduğu anlaşılıyor. Eğer Meaney’nin çalışması, onun düşündüğü gibi insanlar için de geçerliyse, o zaman ebeveynlerimizin davranış tarzları, bize aktardıkları DNA kümesinin üstünde ve ötesinde genetik bir iz bırakmış demektir. Kendi çocuklarımıza nasıl davrandığımız da, *onların* genlerindeki etkinlik düzeylerini belirleyecektir. Bu durum, ilgi dolu küçük ebeveynlik edimlerinin kalıcı bir önem taşıyabileceğini ve ilişkilerin de beynin süregelen yeniden tasarımını yönlendirmekte bir rol oynadığını gösterir.

Doğa-Çevre Bilmecesi

Özenle kontrol altında tutulan laboratuarlarda genetik bakımdan hibrit (melez) farelerle uğraşıyorsanız, epigenetikten bahsetmek çok kolaydır. Ama bir de buna insan dünyasının karmaşası içinde çözüm bulmayı deneyin.

George Washington Üniersitesi'nden David Reiss'ın, çok geniş kapsamlı araştırmasında göze aldığı şey tam da buydu. Aile dinamiği üzerindeki zekice araştırmalarıyla ünlenen Reiss, üvey aileler konusunda uzman olan Mavis Heatherington ve davranış genetiği dalının önde gelenlerinden Robert Plomin ile bir ekip kurdu.

Doğa-çevre ilişkisini inceleyen araştırmaların altın standardı, evlatlık edinilen çocukları biyolojik ebeveynleri tarafından büyütülenlerle karşılaştırmaktır. Bu karşılaştırma sayesinde araştırmacılar, saldırganlık gibi bir karakter özelliğinin ne kadarının aileden gelen etkilere, ne kadarının da salt biyolojiye dayandığını ölçerler.

1980'li yıllarda Plomin, evlat edinilmiş ikizler üzerindeki araştırmalarından çıkan ve bir karakter özelliğinin veya yeteneğin ne kadarının genlere, ne kadarının da yetiştirilme tarzına bağlı olduğunu gösteren verilerle bilim dünyasını şaşırtmıştı. İddiasına göre, bir yeniyetmenin akademik yeteneğinin yaklaşık % 60'ı genlere bağlıyken, özdeğer duygusunun sadece % 30'u, ahlak anlayışının ise ancak % 25'i kalıtımsaldı.[301] Ne var ki Plomin ve onun yöntemini kullanan diğer araştırmacılar bilimsel çevrelerce yaylım ateşine tutuldular, çünkü genellikle ikizlerin üvey ebeveynlere kıyasla biyolojik ebeveynler tarafından yetiştirildikleri, sadece sınırlı bir aile yelpazesinden alınan örneklerin sonuçlarını değerlendirmişlerdi.

301 Davranış genetiği konusunda, bkz S. McGuire ve J. Dunn, "Nonshared Environment in Middle Childhood", yay. haz. J. C. DeFries ve bşk., *Nature and Nurture During Middle Childhood* içinde (Oxford, U.K.: Blackwell, 1994).

Bunun üzerine Reiss'ın ekibi, araştırmaya üvey ailelerle ilgili pek çok çeşitleme katarak denklemi çok daha özgül hale getirmeye çalıştı. Özenli tasarımları, tek yumurta ikizlerinden üvey kardeşlerin birkaç çeşidine kadar uzanan, genetik yakınlığın tüm yelpazesini temsil edecek 720 çift yeniyetme bulmalarını gerektiriyordu.[302]

302 Genetik yakınlık konusunda, bkz David Reiss ve bşk., *The Relationship Code* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2000).

Ekip, altı özgül bileşimden herhangi birine uyan, sadece iki ergen çocuklu aileleri araştırmaya dahil etmek amacıyla tüm ülkeyi taradı. Bu alanda standart usul olan, tek ve çift yumurta ikizli aileleri bulmak sorun değildi. Ancak her iki ebeveynin de daha önce boşanmış olduğu ve yeni aileye sadece bir yeniyetme getirdiği türden ailelerin bulunması kolay değildi. Daha da zor olan, üvey anne-babanın en az beş yıldır evli olması koşuluydu.

Tam istenen türdeki aileleri bulup araştırmaya dahil etmek için yapılan yorucu taramadan sonra, araştırmacılar ortaya çıkan çok kapsamlı verileri yıllarca analiz ettiler. Derken yeni engeller çıktı. Bunların bir kısmı beklenmedik bir bulguya dayanıyordu: Aynı ailede her bir çocuğun *yaşadığı* deneyimler tamamen kendine özgüdür.[303] Birbirinden ayrı yetişen ikizler üzerinde yapılan incelemelerde, belirli bir ailede her çocuğun aynı türden deneyimler yaşadığı varsayılırdı. Oysa Reiss ekibinin araştırması −Crabbe'nin laboratuar fareleri genetiği üzerindeki çalışması gibi− bu varsayımı çürüttü.

303 Her çocuğun aynı aileyle ilgili kendine has deneyimine, davranış genetiğinde "paylaşılmayan çevre" denir. Bkz Judy Dunn ve Robert Plomin, *Unshared Lives: Why Siblings Are So Different* (New York: Basic Books, 2000).

Büyük kardeş-küçük kardeş ilişkisini ele alalım. Büyük çocuk doğumundan itibaren annesiyle babasının sevgi ve dikkatini çekmekte rakipsiz olmuştur, derken küçük kardeş çıkagelir. Ama daha ilk günden, küçük çocuk ebeveynin zaman ve sevgisini kendisine çekmek için yöntemler geliştirmek zorunda kalır. Çocuklar biricik olmak için yarışırlar, bu da farklı muamele görmelerine yol açar. "Tek aile-tek çevre" düşünce tarzı burada iflas eder.

Daha da kötüsü, aile yaşamının bu "tek çocuğa özgü" yönlerinin, bir çocuğun mizacını belirlemekte her türlü kalıtımsal etkinin üzerinde ve ötesinde bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bir çocuğun aile içindeki kendine özgü yerini tanımlama şekli sayısız tarzdan herhangi birine uyarak, onu epigenetik bir jokere dönüştürebilir.

Üstelik, anne-babanın çocuğun mizacı üzerinde belli bir etkisi olsa da, tek etki onlardan gelmez. Çocuğun hayatındaki daha bir sürü insanın, özellikle

kardeş ve arkadaşlarının da etkisi vardır.

Reiss'ın araştırmasında, denklemi daha da karmaşıklaştıran bir sürprizle karşılaşıldı: Bir çocuğun kaderini belirleyen bağımsız ve güçlü bir etken, çocuğun kendisi hakkındaki *düşünceleriydi*. Kuşkusuz, bir yeniyetmenin genel özdeğer anlayışı büyük ölçüde ona nasıl davranıldığına bağlıdır ve kalıtımla neredeyse hiç ilgisi yoktur. Ancak özdeğer anlayışı bir kez oluştuğunda, çocuğun davranışlarını ebeveynlerin çaresizce gösterdikleri özenden, yaşıtların baskılarından veya herhangi bir genetik veriden hayli bağımsız olarak biçimlendirir.[304]

304 Genetik bir zaman çizelgesi durumu daha karmaşıklaştırır. Örneğin, söz konusu araştırmada, ergenliğin ilk yıllarında antisosyal davranışları etkileyen genlerin yaklaşık üçte birinin ergenlik ortalarında bunu yapmadıkları keşfedilmiştir. O zamana kadar, yerlerini daha önce devrede olmayan yeni sosyal ve genetik faktörler almış olur.

Burada genler üzerindeki sosyal etkiler denklemi bir değişiklik daha göstermektedir. Bir çocuğun kalıtımsal sabitleri de, herkesin ona karşı davranışlarını biçimlendirir. Ebeveynler sokulgan ve sarılmayı seven bebekleri doğallıkla kucaklayıp okşarken, huysuz veya ilgisiz bebekler daha az kucağa alınır. En kötüsü de, genetik yapısı dolayısıyla sinirli, saldırgan ve başa çıkılması zor bir çocuğa ebeveynlerin de genellikle aynı şekilde, katı bir disiplinle, sert sözlerle ve kendi kınama ve öfkeleriyle karşılık vermeleridir. Bu doğrultuda davranmaları çocuğun zor yanını katmerleştirir, bu da bir kısırdöngü halinde ebeveynlerin olumsuzluğunu daha da artırır.[305]

305 Öte yandan, cilve yapan ve kucaklanmayı seven dışa dönük bir bebek de daha fazla kucağa alınır. Çocuk büyüdükçe, başkalarının sıcaklık ve ilgisini çekmeye devam ederek kendi girginliğini güçlendirecektir. Her iki durumda da, anne-babaların bebeğe davranış tarzları söz konusu genleri yoğunlaştırarak, çocuğun şu ya da bu davranışını güçlendiriyor gibidir.

Araştırmacıların vardığı sonuca göre, ebeveynlerin sıcaklığı, sınırların nasıl çizildiği, ya da ailedeki diğer sayısız hareket tarzı, pek çok genin dışavurumunun ayarlanmasına katkıda bulunmaktadır. Ama bunların dışında, hükmetmeyi seven bir kardeş veya çatlak bir arkadaşın da ayrı etkileri vardır.

Bir çocuğun davranışındaki genetik ve sosyal kökenli unsurlar arasındaki o eski, bir zamanlar bariz görünen ayrım, büyük ölçüde bulanıklaşmaktadır. Sonunda, araştırmaya harcanan milyonlarca dolardan ve tam doğru aileleri bulmak için yapılan kapsamlı taramalardan sonra, Reiss'ın ekibi aile

hayatıyla genler arasındaki sayısız karmaşık etkileşimin özelliklerinden çok, çözülmeyi bekleyen bilmeceleri ortaya çıkarmıştır.

Bu bilim dalında, aile hayatının kaotik toz dumanı içerisinde her epigenetik patikanın izini sürmek için vakit henüz çok erken görünüyor. Yine de, bu sisin arasından birkaç berrak veri de çıkıyor. Bunlardan biri, yaşam deneyimlerinin insan davranışındaki kalıtımsal "sabitleri" değiştirme gücüne sahip olduğunu düşündürüyor.

Sinirsel Patikalar Oluşturmak

Merhum hipnoterapist Milton Erickson, yirminci yüzyıl başlarında Nevada'nın küçük bir kasabasında geçen çocukluğunu anlatırdı. Kışların hayli sert geçtiği bu yerde, onun en büyük zevklerinden biri uyandığında bütün gece yağan karın her yanı kaplamış olduğunu görmekti.

Böyle günlerde, küçük Milton karlar arasında okula doğru bir iz açan ilk kişi olmak için telaşla hazırlanırdı. Sonra da bile bile zikzaklar çizerek dolambaçlı bir yol izler, çizmeleriyle yeni düşmüş karın içinden ilk patikayı açardı.

O yolda ne kadar zikzak çizerse çizsin, arkasından gelen ilk çocuk –sonra bir diğeri, ardından bir sonraki– kaçınılmaz olarak bu en az engelli patikayı izlerdi. Gün sonunda ise burası sabit bir güzergâh, herkesin izlediği tek yol haline gelirdi.

Erickson, bu öyküyü alışkanlıkların nasıl oluştuğunu açıklamak için bir mecaz olarak kullanıyordu. Ama karın içinde açılan o ilk iz ve arkadan gelenlerin hep aynı yolu izlemesiyle ilgili anlatısı, sinirsel patikaların beyinde nasıl döşendiğini açıklamakta da iyi bir model olarak kullanılabilir. Sinir şebekelerinde kurulan ilk bağlantılar, aynı ardışık düzenin her izlenişinde biraz daha güçlenir; sonunda patikalar otomatik bir güzergâh halini alacak kadar sağlamlaşır ve yeni bir şebeke kurulmuş olur.

İnsan beyni küçücük bir alana bir sürü sinir devresini sığdırdığından, artık ihtiyaç duymadığı bağlantıları yok ederek gerekli olanlara yer açmak için sürekli baskı yaratır. "Kullan ya da at" atasözü, beyin devrelerinin sağ kalım için birbirleriyle rekabet ettikleri bu amansız sinirsel Darwinizm'e

gönderme yapar. Yitirdiğimiz o sinir hücreleri “budanmakta”, bir ağaçtan kesilen dallar gibi yok edilmektedirler.

Bir heykeltıraşın işe başlarken eline aldığı kil topağı gibi, beyin de son şeklini alıncaya kadar ihtiyacı olandan çok daha fazla malzeme üretir. Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca beyin, o aşırı bol miktardaki sinir hücrelerinin yarısını seçici bir biçimde yok edecek, çocuğun −ilişkileri de içeren− yaşam deneyimleri beynine şekil verirken, kullanılanları saklayıp kullanılmayanları atacaktır.

İlişkilerimiz, hangi bağlantıların saklanacağını belirlemenin dışında, yeni sinir hücreleri tarafından kurulan bağlantılara yol göstererek beynimizin biçimlenmesine katkıda bulunur. Burada da sinirbilimin eski varsayımları çöker. Günümüzde bile bazı öğrencilere doğumdan sonra beynin yeni hücre üretemeyeceği öğretilmektedir. Bu kuram artık tamamen çürütülmüştür.[306]Gerçekte, beyin ve omuriliğin, bir günde binlerce yeni sinir hücresine dönüşen kök hücreler içerdiğini biliyoruz. Sinir hücresi üretimi çocukluk yıllarında zirveye çıkar, ama ileri yaşlara kadar sürer.

306 Nörogenesis konusunda: Fred Gage, Salk Institute, kişisel iletişim.

Yeni bir sinir hücresi oluştuğunda, beyindeki konumuna göç eder ve bir ay içerisinde, beynin her yanına dağılmış diğer sinir hücreleriyle on bin kadar bağlantı kuracağı noktaya kadar gelişir. Sonraki yaklaşık dört ay kadar boyunca, sinir hücresi bağlantılarını arıtır; bu patikalar bir kez bağlandıklarında, bulundukları yere kilitlenirler. Sinirbilimcilerin ifadesiyle, birlikte ateşlenen hücreler birlikte şebeke kurarlar.

Bu beş-altı aylık dönem içinde, yeni doğan hücrenin hangi sinir hücrelerine bağlanacağını deneyimlerimiz belirler.[307] Bir deneyim ne kadar sık tekrarlanırsa, alışkanlık o kadar güçlenir ve sonuçta meydana gelen sinirsel bağlantı da o kadar yoğunlaşır. Meaney, farelerde tekrara dayalı öğrenmenin, yeni sinir hücrelerinin diğer hücrelerle entegre olarak şebeke oluşturma hızını artırdığını bulgulamıştır. Yeni sinir hücreleri ve bunların bağlantıları oluştukça, beynin yeniden tasarımı bu şekilde devam eder.

307 Birlikte ateşlemek, birlikte şebeke kurmak: Örneğin hücresel düzeyde, öğrenme süreci glütamatın bir sinir hücresindeki bir alıcıyı etkinleştirmesini, bir başka hücredeki kalsiyum kanallarının da açılmasını içerir; bu, alıcılarını “birbirine yapıştıran” hücre gövdesindeki proteinlerin sentezini tetikler. Bu bağlantı, hücreden hürceye daha büyük bir tepkimeye yol açar. Hücresel düzeyde, öğrenmek bir hücreden gelen girdinin artık daha fazla çıktısı olması anlamına gelir. Bkz

Joseph LeDoux, Kuruluşlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu toplantısındaki sunum, Cambridge, Mass., 12 Aralık 2004.

Fareler açısından iyi güzel de, biz insanlar açısından durum nedir? Aynı dinamik, sosyal beynin biçimlenmesinde derin sonuçlar doğuracak şekilde, insanlarda da geçerli görünmektedir.

Her beyin sisteminin, içindeki devrelerin deneyimler tarafından azami düzeyde biçimlendirildiği optimal bir dönemi vardır. Örneğin, duyusal sistemler büyük ölçüde erken çocukluk döneminde şekillenir ve arkasından dil sistemleri olgunlaşır.[308] Hem farelerde hem de insanlarda, öğrenme ve anımsama merkezi olan hipokampus gibi bazı sistemlerin deneyimler tarafından biçimlendirilmesi ömür boyu sürer. Maymunlar üzerinde yapılan çalışmalar, hipokampusta sadece bebeklik sırasında konumlanan belirli hücrelerin, yavru maymunun o kritik dönemde ağır strese maruz kalması durumunda, yerleşmeleri gereken konumlara göç edemediklerini açığa çıkarmaktadır.[309] Annenin sevgi dolu bakımıysa tam tersine bu hücrelerin göç etmesini destekleyebilir.

308 Deneyim ve sinirsel sistemlerin gelişimi hakkında, bkz B. J. Casey, "Imaging the Developing Brain: What Have We Learned About Cognitive Development*?" Trends in Cognitive Science* 9 (2005), s. 104–10.

309 Bu tür bir stres nörogenesise zarar verir, hipokampusun hacmini küçültür, HPA işlevinde değişiklikler yaratır ve aşırı duygusal tepkiselliğe yol açar. Bkz C. L. Coe ve bşk., "Prenatal Stress Diminishes Neurogenesis in the Dentate Gyrus of Juvenile Rhesus Monkeys", *Biological Psychiatry* 54 (2003), s. 1025–34.

İnsanlarda en uzun biçimlenme süreci, anatomik olarak erken yetişkinlik dönemine kadar şekillenmeye devam eden prefrontal kortekste yaşanır. Dolayısıyla bir çocuğun yaşamındaki insanlar, onlarca yıl boyunca onun üst yol sinir devrelerinde bir iz bırakma fırsatına sahiptirler.

Belirli bir etkileşim çocukluk sırasında ne kadar sık meydana gelirse, beyin devrelerine o kadar derinlemesine kazınır ve çocuğun yetişkinlik yaşamı boyunca o kadar "yapışkan" bir hal alır. Çocuklukta tekrarlanan o anlar, Milton Erickson'un karda açtığı izler gibi, beyinde otomatik patikalara dönüşecektir.[310]

310 Sinirsel kusurlar hakkında, bkz Gerald Edelman, *Neural Darwinism* (New York: Basic Books, 1987).

Örnek olarak, sosyal beynin olağanüstü hızlı bağlayıcıları olan iğ hücrelerini ele alalım. Araştırmacıların elindeki bulgular, insanlarda bu

hücrelerin −genelde orbitofrontal ve ön singulat kortekslerindeki− doğru yerlerine dördüncü ay civarında göç ettiklerini ve bu noktada binlerce başka hücreyle bağlantı kurduklarını gösteriyor. Bu sinirbilimcilere göre, iğ hücrelerinin nerede ve ne kadar zengin bağlantılar kuracakları, (en kötüsü) aile içindeki stres ya da (daha iyisi) sıcak ve sevgi dolu bir ortam gibi etkilere bağlıdır.[311]

311 İğ hücreleri ve doğru yerlerine göç ederken meydana gelen stres konusunda, bkz John Allman ve bşk., "The Anterior Cingulate Cortex: The Evolution of an Interface Between Emotion and Cognition", *Annals of the New York Academy of Science* 935 (2001), s. 107–17.

Hatırlanacağı üzere, iğ hücreleri üst ve alt yolları birbirine bağlayarak, duygularımızla tepkilerimizi eşgüdümlü hale getirmemize yardım eder. Bu sinirsel bağlantı, büyük önem taşıyan bir dizi duygusal becerinin dayanağıdır. Altıncı Bölüm'de tanıştığımız sinirbilimci Richard Davidson'un açıkladığı gibi, "Beynimiz duygusal enformasyonu kaydettikten sonra, prefrontal korteks buna vereceğimiz tepkiyi ustaca yönetmemize yardımcı olur. Bu sinir devrelerinin yaşadığımız deneyimlerle etkileşim halindeki genler tarafından biçimlendirilmesi, duygusal tarzımızı; yani duygusal bir tetikleyiciye ne kadar çabuk ve güçlü bir karşılık vereceğimizi ve etkisinden kurtulmamızın ne kadar süreceğini belirler."

Pürüzsüz sosyal etkileşimler açısından hayati önem taşıyan özdenetim becerilerinin öğrenilmesinde ise, Davidson'a göre, "Yaşamın erken dönemlerinde, sonraki dönemlere kıyasla çok daha fazla esneklik söz konusudur. Hayvanlardan elde edilen deliller, erken deneyimlerin bazı etkilerinin kalıcı olduğunu, dolayısıyla bir sinir devresi çocukluk döneminde çevre tarafından bir kez biçimlendirildiğinde, hayli istikrarlı bir hal aldığını göstermektedir."[312]

312 Davidson, ömür boyu hangi devrelerin daha şekillendirilebilir nitelikte olduğunu ve hangilerinin yaşamın ilk dönemlerinde özellikle esnek olup yetişkinlikte görece sabit hale geldiğini de belirlememiz gerektiğini ekliyor.

Masum bir "ce-e" oyunu oynayan bir anne ile bebeğini gözünüzde canlandırın. Anne elleriyle yüzünü kapatıp açtıkça, bebek gitgide heyecanlanır; heyecanının zirvesinde, birden yüzünü annesinden uzağa çevirip, donuk gözlerle boşluğa bakarak başparmağını emmeye başlar.

O sabit bakış, bebeğin kendisini sakinleştirmek için bir mola vermeye ihtiyaç duyduğunun işaretidir. Annesi, oyuna devam etmeye hazır oluncaya

kadar bekleyerek ona ihtiyaç duyduğu zamanı verir. Birkaç saniye sonra bebek yüzünü yine annesine çevirir ve gülümseyerek bakışırlar.

Bu “ce-e” oyununu şununla karşılaştırın: Oyun yine bebeğin dönüp parmağını emerek sakinleşme ihtiyacı duyduğu, heyecanın doruk noktasına ulaşır. Ancak bu kez anne bebeğinin kendisine dönmesini beklemek yerine, onun görüş alanına doğru eğilip, dilini şaklatarak dikkatini çekmeye çalışır.

Bebek başka yöne bakmayı sürdürerek annesini görmezden gelir. Yılmayan anne, başını bebeğin yüzüne daha da yaklaştırarak onun sinirlenip suratını buruşturmasına, eliyle annesinin yüzünü itmesine yol açar. Sonunda, bebek annesinden daha da uzağa dönerek hırsla parmağını emer.

Bu annelerden biri bebeğinin gönderdiği işarete ayak uydururken, diğerinin iletilen mesajı görmezlikten gelmesi önemli midir? Tek bir “ce-e” oyunuyla hiçbir şey kanıtlanamaz. Ancak bir çocuk bakıcısının uyum sağlamaktaki mükerrer başarısızlıklarının, birçok araştırmanın işaret ettiği üzere, kalıcı etkileri olabilir. Çocukluk dönemi boyunca tekrarlanan bu davranış modellerinin sosyal beyni şekillendirmesi sonucunda, bir çocuk dünyadan zevk alan, sevecen, insanlar arasında rahat biri olarak büyürken, öteki yetişkinliğinde hüzünlü ve içe dönük, ya da öfkeli ve çatışmacı olur. Bir zamanlar bu tür farklılıklar –genlerin başka bir tanımı olan− çocuğun “mizaç” ına yorulurdu. Günümüzdeyse bilimsel faaliyetler bir çocuğun genlerinin, büyürken yaşadığı binlerce sıradan etkileşim tarafından nasıl yapılandırılıyor olabileceğine odaklanmaktadır.

Bir Değişim Umudu

Jerome Kagan’ın 1980’lerde, Boston ve ta uzaklardaki Çin’de yürütmekte olduğu ve bebeklerin yeniliklere karşı tepkisine bakarak büyüdüklerinde çekingen ve utangaç olacak çocukları saptadığı araştırmasından söz ettiğini hatırlıyorum. Artık yarı emekli olan Kagan, bu doğrultudaki çalışmalarını sürdürerek “Kagan bebekleri”nin bazılarını yetişkinlik yıllarının başına kadar izliyor.[313] Birkaç yılda bir, onu görmek için Harvard kampusuna tepeden bakan William James binasının en üst katındaki odasına uğruyorum.

313 Jerome Kagan ve Nancy Snidman, *The Long Shadow of Temperament* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2004).

Son ziyaretimde bana, “Kagan çocukları”nın fMRI incelemelerinde elde ettiği en son bulgusundan bahsetti. Araştırma yöntemlerini her zaman güncelleyen Kagan da fMRI kullananlar arasına katılmıştı. Çocukken çekingen oldukları saptanmış, şimdi yirmili yaşlarında olan yirmi iki Kagan bebeği üzerinde yapılan bir çalışmada, amigdalalarının olağandışı herhangi bir şeye hâlâ eskisi gibi aşırı tepki verdiğinin görüldüğünü söyledi.[314]

314 Carl Schwartz ve bşk., “Inhibited and Uninhibited Infants ‘Grown Up’: Adult Amygdalar Response to Novel Versus Newly Familiar Faces”, *Science* 399 (2003), s. 1952–53.

Bu çekingenlik profilinin nörolojik göstergelerinden birinin, amigdala anormal ve tehdit oluşturabilecek bir şey saptadığında harekete geçen kollikulustaki daha yüksek etkinlik düzeyi olduğu anlaşılıyor. Duyusal korteksin bir parçası olan bu sinir devresi, bir zürafa gövdesinin üstünde bir bebek kafası gibi bir tutarsızlık algıladığımız zamanlarda tetiklenmektedir. Bu hareketlenmeye yol açan imgelerin düpedüz tehdit oluşturması gerekmez; garip ya da “çılgınca” görünen herhangi bir şey yeterlidir.

Bu sinir devrelerinde düşük tepkisellik gösteren çocuklar, genelde dışa dönük ve girgin olurlar. Yüksek tepkisellik gösterenlerse olağandışı şeylerden çekinirler; yenilik onları ürkütür. Ebeveynler çekingen bebeklerini başka bir tepki vermeyi öğrenmelerine yardım edecek gerçek temaslardan korudukça, küçük bir çocuktaki bu tür eğilimler genelde kendi kendini güçlendirir.

Kagan, daha önceki çalışmalarında, bu çekingen çocukların ebeveynleri tarafından normalde kaçınacakları yaşıtlarıyla zaman geçirmeye teşvik edilmeleri durumunda (ki ebeveynler bazen zorlayıcı olmalıdır), genetik bir eğilim olan utangaçlıklarını çoğunlukla yenebildiklerini keşfetmişti. Onlarca yıllık araştırmaların sonucunda ise, doğumdan kısa bir süre sonra “çekingen” teşhisi konan çocuklardan sadece üçte birinin erken yetişkinlik dönemine girdiğinde hâlâ ürkekçe davranışlar gösterdiğini bulguladı.

Anlaşılan, değişen şey temeldeki sinirsel aşırı tepkisellikten çok −amigdala ve kollikulus hâlâ aşırı tepki vermektedir− beynin o itkiyle ne yaptığıdır. Zaman içinde geri çekilme dürtüsüne direnmeyi öğrenen çocuklar, hiçbir çekingenlik belirtisi göstermeden, olağandışı görünen şeyi göğüsleyebilecek hale gelirler.

Sinirbilimciler, bir beyin devresi bir kez kurulduğunda, bağlantılarının mükerrer kullanımla nasıl güçlendiğini betimlemek için “sinirsel yapı iskelesi” terimini kullanırlar. Sinirsel yapı iskelesi kavramı, yerleşik bir davranış modelini değiştirmenin neden çaba gerektirdiğine açıklama getirir. Fakat yeni fırsatlar çıktıkça −ya da belki yalnızca çaba ve farkındalık sayesinde− yeni bir patika döşeyip güçlendirebiliriz.

Kagan’ın çekingen çocuklarla ilgili olarak bana söylediği gibi, “Yüzde yetmişi sağlıklı davranışlar geliştiriyor. Mizaç, olabilecek şeyleri sınırlayabilir, ama belirlemez. Bu çocuklar artık ne korkuya kapılıyor ne de aşırı tepki gösteriyorlar.”

Örnek olarak, bebekliğinde çekingen olduğu saptanmış, ergenlik yıllarında ise korkusunu hissettiği halde vazgeçmemeyi öğrenmiş bir çocuğu ele alalım. Söylediğine göre, çekingenlik duyduğunu artık kimse fark etmiyordu. Fakat bunun için biraz yardım ve çabanın yanı sıra, açıkçası alt yolu ehlileştirmek için üst yolu kullanarak bir dizi küçük zafer kazanması da gerekmişti.

Anımsadığı zaferlerden biri de, iğne korkusunu yenmesiydi. Bu korku çocukluk döneminde o denli şiddetliydi ki, sonunda güvenini kazanan birini bulana kadar, dişçiye gitmeyi reddetmişti. Kız kardeşinin havuza atlayışını görünce yüzünün suya batmasından duyduğu korkuyu yenecek cesareti bulmuş, böylece yüzmeyi öğrenmişti. Önceleri bir karabasanın etkisinden kurtulmak için ebeveynleriyle konuşması gerekirken, en sonunda kendi başına sakinleşmeyi öğrenmişti.

Bir zamanların evhamlı çocuğu, bir okul kompozisyonunda, “Artık kaygılanma eğilimimi anladığım için, korkularımı kendi kendime telkinde bulunarak yenebiliyorum,” diye yazmıştı.[315]

315 Bir zamanlar korkak olan çocuk hakkında, bkz Kagan ve Snidman, Long Shadow, s. 28–29.

Demek ki biraz yardımla, bu çekingen çocukların birçoğunda doğal yollardan olumlu bir değişim meydana gelebilir. Ailenin veya başkalarının doğru yönde teşvikleri kadar, kendi çekingenlikleriyle nasıl başa çıkabileceklerini anlamaları da yararlı olabilir. Doğal olarak karşılaştıkları “tehdit”leri, çekingenlik eğilimlerini aşmak için kullanmaları da işe yarar.

Kagan, altı yaşındayken çok çekingen olan torununun kendisine şöyle dediğini belirtiyor: “Seni tanımıyormuşum gibi yap; utangaç olmamayı öğrenmem gerek.”

“Ebeveynler şunu anlamıyorlar: Biyoloji birtakım sonuçları sınırlasa da, *olabilecekleri* belirlemez,” diye ekliyor.

Ebeveynlik her geni değiştiremeyeceği gibi, her sinirsel tiki de hafifletemez; bununla birlikte çocukların günbegün yaşadıkları deneyimler, sinirsel devrelerini biçimlendirir. Sinirbilim bu biçimlendirme süreçlerinden bazılarının nasıl işlediğini şaşırtıcı ayrıntılarıyla saptamaya başlamıştır.

11 - Güvenli Bir Üs

Yirmi üç yaşındaki genç, o zamanlar Britanya’da başarılı bir kariyerin anahtarı sayılan itibarlı bir üniversiteden yeni mezun olmuştu. Ancak şiddetli bir depresyon içinde, intiharı düşünüyordu.

Psikoterapistine açıkladığı gibi, berbat bir çocukluk dönemi geçirmişti.

Ebeveynlerinin sıkça yaptıkları kavgalar çoğu kez şiddetle sonuçlanıyordu. Babası işi gereği zamanın büyük bir kısmını aileden uzakta geçiriyor; bir sürü ufaklığın çekişip didişmesinden bıkmış olan annesiyse bazen saatlerce, hatta günlerce kendini yatak odasına kilitliyordu.

Küçükken ağladığında uzun süre tek başına bırakılırdı; annesiyle babasına göre, bir çocuğun ağlaması sadece dikkati üstüne çekip “şımartılmak” çabasından ibaretti. En temel duygu ve ihtiyaçlarının görmezlikten gelindiğini hissediyordu.

Çocukluğunun bir timsali olarak belleğine kazınmış olan anı, apandisiti yüzünden sabaha kadar tek başına inleyerek yatmasıydı. Ayrıca küçük kardeşlerinin tükenene kadar ağlamalarına annesiyle babasının kayıtsız kaldığını da anımsıyordu. Bunun için onlardan nefret ettiğini de.

Okula gittiği ilk gün, hayatının en berbat günüydü. Emanetlik eşya misali oraya bırakılması, annesi tarafından nihai bir dışlanma gibi gelmişti ona. Bütün gün çaresizlik içinde ağlayıp durmuştu.

Çocukluğu boyunca tüm sevgi özlemini gizleyerek, ebeveynlerinden herhangi bir şey istememişti. Terapi sırasında, duygularını açığa vurup ağladığı takdirde, terapistinin kendisini ilgi bekleyen bir baş belası olarak

göreceğini düşünüp dehşete kapılmış ve –hayalinde− çıkıp gidene kadar onun kendini başka bir odaya kilitleyeceğini kurmuştu.[316]

316 İntihar eğilimli hasta hakkında, bkz John Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development* (New York: Basic Books, 1988).

Bu klinik raporu sunan Britanyalı psikoterapist John Bowlby, ebeveynle çocuk arasındaki duygusal bağlar hakkında yazdıklarıyla, çocuk gelişimi konusunda Freud'un takipçileri arasında en etkili düşünürlerden biri olarak sivrilmişti. Bowlby, insan yaşamındaki terk edilme ve kaybetme gibi ana temaları ve bunları o kadar etkili kılan duygusal bağları ele alıyordu.

"Divana uzanan hasta" tarzı klasik psikanaliz eğitimi görmesine karşın Bowlby, 1950'lerden itibaren o zaman için devrim niteliğinde bir şey yapmıştı: Sadece psikanalize gelen hastaların doğrulanması olanaksız anılarına bağlı kalmak yerine, annelerle çocukları doğrudan gözlemlemiş ve erken dönemdeki etkileşimlerinin kişilerarası alışkanlıklarını nasıl biçimlendirdiğini görmek için o çocukların gelişimini izlemişti.

Bowlby, ebeveynlerle sağlıklı bir bağın, çocuğun iyiliği açısından yaşamsal öğe olduğunu saptadı. Ebeveynler empati gösterip çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verdiklerinde, temel bir güvenlik duygusu oluştururlar. O intihar eğilimli hastanın eksikliğini hissettiği, tam da bu tür tutarlı bir empati ve duyarlılıktı. Şimdiki ilişkilerini trajik sorunlarla dolu çocukluğunun merceğinden gördüğü için de acı çekmeye devam ediyordu.

Bowlby'e göre, her insanın yaşam boyu iyi gelişebilmesi için çocukluğunda Ben-Sen bağlantılarının baskın olması gereklidir. Çocuklarıyla iyi bir ahenk kuran ebeveynler, onlara "güvenli bir üs" sunarlar; çocuk, üzüldüğünde ve ilgiye, sevgiye, teselliye ihtiyaç duyduğunda güvenebileceği insanlar olduğunu bilir.

Sevgi bağı ve güvenli üs kavramı, Bowlby'nin önde gelen Amerikalı takipçisi ve kendisi kadar etkili bir gelişim kuramcısı olan Mary Ainsworth tarafından daha da geliştirildi.[317] Onun açtığı yoldan giderek bugüne kadar yığınla veri toplayan pek çok araştırmacı, en erken ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin ince ayrıntılarında, çocuğun yaşamı boyunca kendini güvende hissedip hissetmeyeceğini kuvvetle etkileyen unsurları saptadı.

317 Güvenli çocuklar hakkında, bkz Mary Ainsworth ve bşk., "Infant-Mother Attachment and Social Development: Socialization as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals", yay. haz.

M.P.M. Richards, *The Integration of a Child into a Social World* içinde (London: Cambridge University Press, 1974).

Bebekler hantal ve edilgin değil, neredeyse doğdukları andan itibaren kendi acil hedeflerine ulaşmak için yoğun çaba harcayan birer etkin iletişimcidir. Bebekle ona bakan kişi arasındaki çift yönlü duygusal mesaj sistemi, bebeğin can damarını, temel ihtiyaçlarını giderecek tüm trafiğin geçtiği yolu temsil eder. Bebekler, göz teması kurmaya veya bundan kaçınmaya, gülümsemeye ve ağlamaya dayalı, doğuştan var olan incelikli bir sistem aracılığıyla bakıcılarını yönlendirmekte birer minik usta olmak zorundadırlar. Bu sosyal iletişim sisteminden yoksun olan bebekler berbat durumda kalabilir, hatta ihmalden ölebilirler.

Herhangi bir anneyle bebeği arasındaki bir ilk-sohbeti izlerseniz, tarafların sırayla öne çıktığı, ince ayarlı bir duygusal dans görürsünüz. Bebek gülümsediğinde ya da ağladığında, anne buna uygun bir tepki verir; çok gerçek bir anlamda, annenin yavrusunu yönettiği kadar, bebeğin duyguları da annenin davranışını yönlendirir. Birbirlerine karşı keskin duyarlılıkları, aralarındaki döngünün çift yönlü bir duygusal anayol şeklinde işlediğini gösterir.

Ebeveynle çocuk arasındaki bu döngü, anne-babanın çocuklarının temel ilişki kurallarını öğrenmelerine yardım etmesini sağlayan ana geçiş yolunu oluşturur. Başka biriyle nasıl ilgilenileceği, bir etkileşimin temposunun nasıl ayarlanacağı, bir sohbetin nasıl başlatılacağı, ötekinin duygularına nasıl uyum sağlanacağı ve başka biriyle ilişki halindeyken kendi duygularının nasıl yönetileceği gibi konulardaki gerekli dersler, yeterlikli bir sosyal yaşamın temellerini atar.

Şaşırtıcı bir şekilde, bunlar zihinsel gelişime de yön verir: Yaşamın ilk yılındaki ilk sözsüz sohbetten sezgi yoluyla alınan duygusal dersler, iki yaşında yapılacak gerçek sohbetlerin zihinsel iskelesini kurar. Çocuk konuşma alışkanlığında ustalaşırken, onu “düşünme” dediğimiz o özel iç sohbete hazırlar.[318]

318 İlk sohbet ve düşünüş hakkında, bkz Trevarthen, “The Self Born in Inter-subjectivity: The Psychology of Infant Communicating”, yay. haz. Ulric Neisser, T*he Perceived Self: Ecological ve Interpersonal Sources of Self-knowledge* içinde (New York: Cambridge University Press, 1993), s. 121–73.

Araştırmalarda, güvenli üssün duygusal bir koza örmekten fazlasını yaptığı da bulgulanmıştır: Beyni dürterek sevilme hissine küçük bir zevk

dozu katan sinirsel aktarıcıları salgılattığı ve o sevgiyi veren herkes için aynısını yaptığı anlaşılmaktadır. Bowlby ile Ainsworth'un kuramlarını ortaya atmalarından onlarca yıl sonra sinirbilimciler, döngüsel bağlantının harekete geçirdiği, zevk hissi veren iki sinirsel aktarıcı saptadılar: Oksitosin ve endorfinler.[319]

[319] Bağlılıkla ilgili beyin devreleri hakkında, bkz Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human ve Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998).

Oksitosin tatmin edici bir gevşeme duygusu yaratır; endorfinler de beyinde eroinin verdiği bağımlılık yaratan zevkin (o kadar yoğun olmayan) benzerini oluştururlar. Emekleme çağındaki bir çocuğa bu hoş güvenliği anne-baba ve aile sağlar; oyun arkadaşları ve hayatın sonraki dönemlerinde dostluklarla romantik yakınlıklar da aynı sinir devrelerini etkinleştirir. Besleyici sevgiyle ilişkili bu kimyasalları salgılayan sistemler, sosyal beynin iyi bilinen parçalarını içerir.

En fazla oksitosin alıcısının bulunduğu alanların hasar görmesi, annenin besleyici bakımını ciddi biçimde aksatır[320] Sinirsel donanımın bebeklerde ve annelerinde büyük ölçüde aynı olduğu ve aralarında oluşan sevgi bağı için bir miktar sinirsel destek sağladığı anlaşılmaktadır. İyi bakılan çocukların güvenli bir üsse sahip olduklarını hissetmelerinin nedeni kısmen, aynı beyin kimyasallarının "her şeyin yolunda olduğu" yolundaki içsel sezgiyi uyandırmasıdır (Erik Erikson'un, bir bebeğin dünyaya karşı temel güven duygusu olarak gördüğü şeyin biyokimyasal temeli belki de budur).

[320] Bağlılık devreleri, Panksepp'e göre, "singulat korteks, septal alan, stria terminalisin bed nukleusu ve hipotalamusun preoptik ve medial alanları ile, her birinin mesensefalik uzantı alanları"nı içermektedir, *Affective Neuroscience*, s. 249. Bol miktarda oksitosin alıcısı olan stria terminalisin bed nukleusundaki lezyonlar, anneliğe ciddi oranda zarar verir.

Güven duygusuyla büyüyen çocukların anneleri, bebeklerinin ağlamalarına karşı daha dikkatli ve duyarlı, daha sevecen ve müşfik, kucaklama gibi yakın temaslarda daha rahattırlar. Bu uyumlu anneler, bebekleriyle sürekli olarak döngüsel bağlantı kurarlar.[321] Anneleri çoğunlukla uyumsuz davranan çocuklarsa, iki farklı tarzda güvensizlik sergilerler. Anne müdahale etmeyi alışkanlık haline getirmişse, bebek etkileşimlerden etkin biçimde kaçınmaya çalışarak içine kapanır. Anne ilgisiz göründüğünde ise, bebek bağlantı kuramayışına çaresizce edilgin bir

tepki verir; Bowlby'nin intihara eğilimli hastasının yetişkinlik yaşamına taşıdığı davranış modeli tam da budur.

321 Güvenli bebekler ve anneleri hakkında, bkz Russell Isabella ve Jay Belsky, "Interactional Synchrony and the Origins of Infant-Mother Attachments: A Replication Study", *Child Development* 62 (1991), s. 373–94.

Düpedüz ihmalkâr davranan anneler kadar uç noktada olmasa da, çocuklarıyla aralarına duygusal, hatta fiziksel bir mesafe koyan anneler, çocuklarıyla görece az konuşan ya da onlara daha az dokunanlardır. Böylesi çocuklar çoğunlukla "dudak bükerek" umursamıyormuş gibi davranırken, bedenleri aslında gitgide artan bir kaygının işaretlerini verir. Bu çocuklar başkalarının soğuk ve mesafeli olmasını beklediklerinden, duygularını açığa vurmazlar. Yetişkinliklerinde duygusal yakınlıktan kaçınır, insanlardan uzak dururlar.

Öte yandan, kaygılı ve kafaları kendi dertleriyle meşgul olan anneler, genelde çocuklarının ihtiyaçlarını algılayamazlar. Anne güven telkin edecek kadar erişilebilir ve dikkatli olmadığında, bazı bebekler korkuya kapılıp yapışkan davranarak tepki verirler. İleride bu çocuklar da kendi kaygılarına gömüleceklerinden, başkalarına yeterince uyum sağlayamazlar. Yetişkinlik ilişkilerinde, kaygı içinde insanlara yapışmaya yatkın olurlar.

Mutlu, uyumlu etkileşimler bir bebek için beslenme ya da gaz çıkartma kadar temel bir ihtiyaçtır. Bu tür bir eşgüdümlü ebeveyn bakımından yoksun olan çocuklar, sorunlu bağlılık modelleriyle büyüme riskine daha fazla maruz kalırlar. Kısacası, yeterince empati gösterilen çocuklar güven duygusuna sahip olur; kaygılı ebeveynlik kaygılı çocuklar yaratır; soğuk, uzak duran ebeveynlerse duygularını göstermekten ve başkalarıyla temastan çekinen, "sakıngan" çocuklar üretir. Yetişkinlik dönemindeki ilişkilerde, bu davranış modelleri güvenli, kaygılı, ya da sakıngan bağlılık tarzları olarak ortaya çıkacaktır.

Bu modeller ebeveynden çocuğa büyük ölçüde ilişki yoluyla aktarılır. Örneğin, ikizler üzerinde yapılan incelemeler, kendini güvenli hisseden bir çocuğun, kaygılı bir ebeveyn tarafından evlat edinilmesi durumunda büyük olasılıkla o kaygı modelini paylaşacağını göstermektedir.[322] Bir ebeveynin bağlanma tarzına bakılarak, çocuğun tarzı % 70 oranında bir isabetle öngörülebilir.[323]

[322] Bkz, örneğin, M. J. Bakermans-Kranenburg ve bşk., "The Importance of Shared Environment in Infant-Father Attachment: A Behavioral Genetic Study of the Attachment Q-Sort", Journal of Family Psychology 18 (2004), s. 545–49; C. L. Bokhorst ve bşk., "The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Attachment Security: A Behavioral Genetic Study", *Child Development* 74 (2003), s. 1769–82.

[323] Bağlılık tarzı hakkında, bkz Erik Hesse, "The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives", yay. haz. Jude Cassidy ve Phillip Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* içinde (New York: Guilford Press, 1999).

Ancak bu ilişki çift yönlüdür: Kaygılı bir çocuk güven duygusu veren bir "alternatif ebeveyn" –kendisiyle ilgilenmeyi üstlenen bir büyük kardeş, bir öğretmen veya başka bir akraba– bulursa, duygusal modeli güvenli tarza doğru kayabilir.

Donuk Surat

Bir anne bebeğiyle hoşça vakit geçirirken, birden tavrında hafif bir değişiklik olur. Yüzü donuklaşır ve tepkisizleşir.

Bunun üzerine bebek biraz paniğe kapılır, yüzünde bir tedirginlik ifadesi belirir.

Anne hiçbir duygu belirtisi göstermez, bebeğin sıkıntısına tepki vermez. Taş kesilmiştir.

Bebeği sızlanmaya başlar.

Psikologlar, "donuk surat" dedikleri bu senaryoyu, endişeyi atlatma yeteneğinin temellerini araştırmak için bilerek kullanırlar. Donuk suratlı anne tekrar tam bağlantılı tavrına dönse bile, bebek bir süre daha endişe sergilemeye devam eder. Bu durumdan ne kadar hızlı kurtulduğu, duygusal özyönetimin temellerini ne kadar iyi kavradığını gösterir. Yaşamın ilk ya da ikinci yılı içerisinde, bebekler sinirlenip sakinleşmeyi, duygusal kopukluktan döngüsel bağlantıya geçmeyi tekrar tekrar prova ettikçe, bu temel beceri gelişir.

Bir annenin duygusuz bir yüz ifadesine bürünmesi ve birden kendi içine çekilmiş gibi görünmesi, bebeğin her seferinde annesinin karşılık vermesini sağlamak üzere onarım girişimlerinde bulunmasına yol açar. Bebekler, cilve yapmaktan ağlamaya kadar bildikleri her yoldan annelerine işaret

gönderirler; bir kısmı da sonunda pes edip başka yöne bakarak, sakinleşmek için parmağını emmeye başlar.

Donuk surat yöntemini icat eden psikolog Edward Tronick'e göre, bebekler o kırılan döngünün "onarım"ını ne kadar başarıyla zorlarlarsa, bu konuda o kadar ustalaşırlar. Bundan başka bir güç doğar: Bu tür bebekler insanlar arasındaki etkileşimlerin onarılabileceğini, yani başka biriyle işler yolunda gitmediğinde, durumu düzeltme kapasitesine sahip olduklarını görürler.

Böylece kendileri ve ilişkileri hakkında ömür boyu sürecek bir anlayışın iskelesini kurmaya başlarlar. Kendilerini etkili, olumlu ilişkiler kurabilecek ya da ilişki bozulduğu takdirde onarabilecek kişiler olarak görerek büyürler. Başka insanların güvenilir ve emin ilişki ortakları olacağını varsayarlar.

Bu şekilde, bebekler daha altı aylıkken diğer insanlarla kendilerine özgü bir etkileşim tarzı ve kendileriyle başkaları hakkında alışıldık bir düşünce şekli geliştirmeye başlamış olurlar. Bu hayati öğrenimi mümkün kılan şey de, kendilerine yol gösteren kişiyle birlikteyken emniyette olduklarını ve ona güvenebileceklerini –diğer bir ifadeyle, ahenk duygusunu– hissetmeleridir. Bu Ben-Sen ilişkisi, bir çocuğun sosyal gelişiminde büyük bir fark yaratır.

Anneyle bebek arasındaki uyum, çocuğun dünyaya geldiği ilk günden itibaren işlemeye başlar; uyum ne kadar güçlüyse, genel etkileşimleri de o kadar sıcak ve mutlu olur[324] Uyumsuzluksa yeni doğmuş bebekleri öfkelendirir, hüsrana uğratır, ya da sıkar. Bir bebek sürekli eşgüdümsüzlük ve yalnız başına mutsuzlukla beslenirse, sakinleşmek için tesadüfen bulduğu herhangi bir stratejiye güvenmeyi öğrenecektir. Bazıları, dışarıdan yardım alma umudunu yitirmiş gibi görünerek, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak yolları bulmaya odaklanır. Bir kısmı da yüzünü başka yöne çevirerek ya da göz temasından kaçınarak uzaklaşır ve böylece kendi başına sakinleşmek için gerekli alanı yaratır. Bu tutumu yetişkinlikte de sürdüren sayısız insan, kendini kötü hissettiğinde aşırı yeme, içme, ya da saplantılı şekilde televizyon kanallarını tarama gibi, tek başına teselli yöntemlerine başvurur.

324 Bebeklerle anneleri arasındaki uyum, hareketlerinin eşzamanlılığı, eylemlerinin benzer tempoları ve etkileşimlerinin eşgüdümüne bakılarak ölçülmüştür. Frank Bernieri ve bşk., "Synchrony,

Pseudosynchrony, and Dissynchrony: Measuring the Entrainment Prosody in Mother-Infant Interactions", *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), s. 243–53.

Zaman içinde çocuk büyüdükçe –beklentisi sağlam bir temele dayansa, dayanmasa da, muhtemel kötü deneyimlere karşı bir savunma mekanizması kurarak– durum ne olursa olsun bu tür stratejileri inatla, otomatik olarak kullanabilir. Böylece insanlara açık, olumlu bir tavırla yaklaşmak yerine, savunma refleksiyle koruyucu bir kabuğun içine çekilip, soğuk ve mesafeli görünebilir.

Depresyon Döngüsü

Bir İtalyan anne, bebeği Fabiana'ya neşeli bir şarkı söylemektedir: "Çırp, çırp minik ellerini / Babacık birazdan gelecek / Sana şeker getirecek / Fabiana, ham yapacaksın hepsini."[325]

325 Ninninin İtalyancası: "Batti, batti, le manine, / Che tra poco vie-ne papà. / Ti porta le cara-mel-line / Fabiana le man-ge-rà."

Sesi neşe dolu, ezgisi yüksek perdeden bir alegrodur; bebeği keyifle agucuklar yaparak tempoya ayak uydurur.

Başka bir anneyse bebeğine aynı şarkıyı –bu kez monoton, düşük perdeden bir largoyla– söylediğinde, bebeği keyif değil, endişe belirtileriyle tepki verir.

Aradaki fark nedir? İkinci anne klinik depresyondan mustaripken, birincisinin böyle bir sorunu yoktur.

Annelerin çocuklarına şarkı söyleme tarzlarındaki bu basit ayrım, bebeklerinin büyürken algıladıkları duygusal ortam –ve hayatları boyunca diğer tüm önemli ilişkilerde kendilerini nasıl hissedecekleri– açısından çok büyük bir fark yaratır. Depresif anneler doğal olarak bebekleriyle mutlu bir ilk-sohbet yapmakta güçlük çekerler; Annece'nin hoş iniş-çıkışlı tonlarını vermek için gereken enerjiden yoksundurlar.[326]

326 Depresif anne ile bebeği hakkında, bkz Colwyn Trevarthen, "Development of Intersubjective Motor Control in Infants", yay. haz. M. G. Wade ve H.T.A. Whiting, *Motor Development in Children* içinde (Dordrecht: Martinus Nijhoff, 1986), s. 209–61.

Depresyona giren anneler, bebekleriyle etkileşimlerinde zamanlama açısından kötü ve "kopuk", ya da müdahaleci, öfkeli veya hüzünlü olmaya

eğilimlidir. Uyumsuzluk duygusal döngüyü kırar, olumsuz duygularsa bebeğe yanlış bir şey yaptığı ve bir şekilde değişmesi gerektiği mesajını gönderir. Bu mesaj da, ne annesinin kendisini sakinleştirmesini sağlayabilen, ne de bunu kendi başına becerebilen bebeği sinirlendirir. Bu yüzden anneyle bebeği kolaylıkla bir eşgüdümsüzlük, olumsuzluk ve iletişimsizlik girdabına düşerler.[327]

327 Depresif döngü hakkında, bkz Edward Z. Tronick, "Emotions and Emotional Communication in Infants", *American Psychologist* 44 (1989), s. 112–19

Davranış genetikçilerine göre, depresyon kalıtımsal olabilir. Pek çok araştırmada, depresyonun "kalıtımsallığı" –yani, bu tür bir çocuğun yaşamının bir noktasında bizzat klinik depresyona girmesi olasılığı– hesaplanmaya çalışılmıştır. Ancak Michael Meaney'nin de belirttiği gibi, depresyon nöbetleri geçirmeye yatkın bir ebeveynden doğan çocuklar sadece o ebeveynin genlerini değil, söz konusu genin dışavurumunu destekleyecek şekilde davranabilen ebeveynin kendisini de miras alırlar.[328]

328 Meaney, sadece ilgili genleri değil, ayrıca depresyon genlerinin dışavurum düzeylerini değiştirebilecek ebeveynlik tarzlarını (ve bu tür diğer etkenleri) de saptamanın daha anlamlı olduğunu savunmaktadır. Bir başka deyişle, hangi deneyimler çocuğun depresyona karşı bağışıklık kazanmasına yardım edebilir? Bu sorunun yanıtları, çocuğun sonradan bizzat depresyona girme riskini azaltabilecek temel müdahalelere yol gösterebilir. Bkz Michael Meaney, "Maternal Care, Gene Expression."

Klinik depresyonlu annelerle bebekleri üzerinde yapılan incelemeler, depresif annelerin başkalarına kıyasla genelde gözlerini bebeklerinden daha çok kaçırdıklarını, daha sık öfkelendiklerini, bebekleri sakinleşmek için bir süreye ihtiyaç duyduğunda daha müdahaleci olduklarını ve daha soğuk davrandıklarını açığa çıkarmaktadır. Bu annelerin bebekleri genellikle bildikleri tek protesto gösterisini yaparak ağlamaya başlar, ya da pes etmiş görünerek kayıtsız kalır veya içlerine çekilirler.

Her bebeğin tepkisi farklı olabilir: Anne öfkelenmeye yatkınsa, bebek de öfkelenir; anne edilgin bir biçimde içine çekilmeye eğilimliyse, bebeği de öyle olur. Bebekler bu etkileşim tarzlarını depresif anneleriyle sürekli yaşadıkları bir dizi uyumsuzluk ânından öğrenirler. Üstelik mutsuz ve uyumsuz olduklarında durumu düzeltemeyeceklerini de öğrendiklerinden, kendileri hakkında yanlış bir anlayış edinme riskini taşırlar, ya da morallerini düzeltmesi için başkalarından medet umarlar.

Bir annenin depresyonu, taşıdığı tüm kişisel ve sosyal bozuklukları çocuğuna geçireceği bir aktarım yolu haline gelebilir. Örneğin bir annenin evhamı, çocuğun üzerinde daha bebekken kendini gösteren olumsuz hormonsal etkiler yaratır: Depresif annelerin stres hormonu düzeyleri daha yüksek, dopamin ve serotonin düzeyleriyse daha düşüktür; depresyonla bağlantılı bir kimyasal profildir bu.[329] Yürümeye yeni başlamış bir bebek, ailesini etkileyen daha büyük güçlerin farkında olmayabilir, ama bu güçler yine de onun sinir sistemine yerleşecektir.[14]

329 Depresif anneler ve bebek kortizolü hakında, bkz Tiffany Field ve bşk., "Maternal Depression Effects on Infants ve Early Interventions", *Preventive Medicine* 27 (1998), s. 200–03.

Sosyal epigenetik, bu tür çocuklar için bir umut kapısıdır. Biraz depresif olan, ama zorlukları güler yüzle karşılamayı becerebilen ebeveynler, görüldüğü kadarıyla depresyonun sosyal aktarımını asgariye indirmektedirler.[330] Ayrıca depresyon sorunu olmayan başka bakıcıların da bulunması, yeterince güvenli bir üs oluşturur.

330 Ruh hali bozukluklarının aktarımını engellemek konusunda, bkz A. Cumberland-Li ve bşk., "The Relation of Parental Emotionality and Related Dispositional Traits to Parental Expression of Emotion and Children's Social Functioning", *Motivation and Emotion* 27, no. 1 (2003), s. 27–56.

Bazı depresif annelerin çocukları, uyarlayıcı nitelikleri olan başka bir ders de alırlar. Bu çocukların birçoğu annelerinin sürekli değişen duygularını okumayı gayet iyi öğrenir ve yetişkinlik dönemlerinde etkileşimlerini mümkün mertebe hoş görünecek (ya da karşısındakileri en az sinirlendirecek) şekilde idare etmekte ustalaşırlar. Daha geniş dünya kapsamında, bu beceriler zorlukla kazanılmış bir sosyal zekâya dönüşebilir.[331]

331 Depresif annelerin çocukları hakkında, bkz Tronick, "Emotions and Emotional Communication."

Empatinin Çarpıtılması

• *Johnny, en iyi arkadaşının yeni topuyla oynamasına izin verdi. Fakat arkadaşı dikkatsiz olduğu için topu kaybetti. Üstelik Johnny'ye bunun yerine başka bir top da vermedi.*

• *Johnny'nin birlikte oynamayı çok sevdiği arkadaşı başka bir yere taşındı. Johnny artık arkadaşı ile oynayamayacaktı.*

Bu iki küçük melodram, genç bir çocuğun hayatındaki çok duygulu anlara parmak basıyor. Peki ama bunlar tam olarak hangi duyguları yansıtıyor?

Çoğu çocuk bir hissi diğerinden ayırt etmeyi ve şu ya da bu duyguya neyin yol açtığını kavramayı öğrenir. Ancak ebeveynleri tarafından ciddi biçimde ihmal edilen çocuklar bunu öğrenemezler. Yukarıdaki kısa öyküler bu tür anaokulu öğrencilerine okunduğunda, alınan yanıtların yarısı yanlıştı; iyi bakılmış anaokulu öğrencilerine kıyasla çok daha zayıf bir algılama oranıydı bu.[332]

[332] İhmal edilen çocukların duygu algılaması konusunda, bkz Seth Pollak ve bşk., "Recognizing Emotion in Faces: Developmental Effects of Child Abuse ve Neglect", *Developmental Psychology* 36 (2000), s. 679–88.

Bir çocuk tam da bu dersi veren etkileşimlerden mahrum edildiği ölçüde, hayattaki olaylarda duyguları okuma yeteneği azalacaktır. Yaşamsal insani temaslardan yoksun bırakılan çocuklar, duygular arasındaki kritik ayrımları yapamazlar; başkalarının hisleriyle ilgili anlayışları muğlak kalır.[333]

[333] Acı verici bir aşırılık, 1980'lerde Romanya'da yaşanan ciddi ekonomik sıkıntılar sırasında yetim evlerine yerleştirilen binlerce çocukta görülebilir. Bu çocuklar ihtiyaçları karşılanmadan günün yirmi dört saatini beşikte geçiriyorlardı. Amerikalı aileler tarafından evlat edinilenler, sekiz yaşındayken hâlâ rahatsız edici arazlar gösteriyorlardı: ne ağlıyor ne de acılarını dışa vuruyorlardı; oyunlara karşı ilgisizdiler ve yiyecekleri istif ediyorlardı. Sorunlarının birçoğu, yeni ailelerine uyum sağladıklarında düzeldi. Yine de, beyin taramaları, sosyal beyinlerinin orbitofrontal korteksi de içeren kilit alanlarındaki faaliyetin yetersiz olduğunu gösteriyordu. Bkz Harry Chugani ve bşk., "Local Brain Functional Activity Following Early Deprivation: A Study of Postinstitutionalized Romanian Orphans", *NeuroImage* 14 (2001), s. 1290–1301.

İstismar edilen –bakıcıları tarafından sürekli incitilen ya da bedensel acı verilen– okul öncesi çocuklara Johnny'yle ilgili o iki alıntı okunduğunda, orada hiç olmayan bir öfke duygusu gördüler. İstismar edilen çocuklar nötr, belirsiz ifadeli, hatta üzgün yüzlerde öfke algılarlar. Gereğinden fazla öfke algılaması, aşırı duyarlı hale gelmiş bir amigdalanın işaretidir. Bu yüksek duyarlılık, sadece öfke duygusuna yönelik gibidir: Kötü muamele gören çocuklar öfke sergileyen yüzlere baktıklarında, beyinlerinde diğer çocuklara kıyasla daha güçlü bir tepkime olur; neşe ya da korku ifadeli yüzlere ise beyinleri normal bir tepki verir.[334]

[334] Kötü muamele gören çocuklar ve öfkeli yüzler konusunda, bkz Seth Pollak ve bşk., "P3b Reflects Maltreated Children's Reactions to Facial Displays of Emotion", *Psychophysiology* 38 (2001), s. 267–74.

Bu empati çarpıklığı, birinin öfkeli olabileceğini gösteren en küçük işaretin bile istismar edilmiş çocukların dikkatini çekeceği anlamına gelir. Öfke duygusunu diğer çocuklara kıyasla daha fazla tararlar, aslında olmadığı halde "görürler" ve bu tür işaretleri daha uzun bir süre ararlar.[335] Mevcut olmayan bir öfkeyi saptamaları, onlara çok önemli yararlar sağlayabilir. Sonuçta, evde gerçek bir tehlikeyle karşı karşıya olduklarından, aşırı duyarlıkları koruyucu bir radar işlevi görür.

[335] Öfke taraması konusunda, bkz Seth Pollak ve Stephanie Tolley-Schell, "Selective Attention to Facial Emotion in Physically Abused Children", *Journal of Abnormal Psychology* 112 (2003), s. 323–38.

Bu çocuklar yüksek duyarlıklarını evin dışındaki dünyaya taşıdıklarında ise sorunlar baş gösterir. Okuldaki (genellikle geçmişte başkalarına fiziksel zarar vermiş olan) kabadayılar, aşırıya kaçan bir yorumla nötr ifadeli yüzlerde düşmanlık okurlar. Başka çocuklara saldırmalarına yol açan şey de, çoğu kez olmadık yerde kötü niyet algılamalarıdır.

Bir çocuğun öfke patlamalarını idare etmek, her ebeveyn için hem büyük bir sorun, hem de bir fırsattır. İdeal bir ebeveyn bu patlama karşısında öfkeye kapılmayacağı gibi, edilgin davranarak çocuğu kendi haline de bırakmaz. Kendi öfkesini bir kenara itmeden ve ona teslim olmadan idare ederken, bir yandan aralarındaki bağlantıyı da koruyan bir ebeveyn, çocuğa kendi kızgınlıklarıyla başa çıkmayı öğrenmesi için güvenli bir korunak sunar. Tabii ki bu, çocuğun duygusal çevresinin her zaman huzurlu olması gerektiği anlamına gelmez; sadece aile sisteminde kendini toparlamasına yetecek kadar bir esneklik olmalıdır.

Aile ortamı küçük bir çocuğun duygusal gerçekliğini yaratır. Sağlam örülmüş bir güvenlik kozası tampon işlevi görerek en korkunç olaylarda bile çocuğu koruyabilir. Önemli bir krizde çocukları en çok kaygılandıran şey de sonuçta dönüp dolaşıp şu soruya dayanır: Bu olay ailemi nasıl etkileyecek? Örneğin, bir savaş bölgesinde yaşayan çocuklar, ebeveynleri günbegün istikrarlı, güven telkin eden bir ortam yaratmayı başarırsa, sonradan travma belirtilerine veya yüksek düzeyde kaygıya maruz kalmaktan kurtulurlar.

Bu, ebeveynlerin “çocukları korumak için” kendi endişelerini bastırmaları gerektiği anlamına gelmez. Stanford Üniversitesi’nden psikiyatr David Spiegel, 11 Eylül olayından sonra ailelerin duygusal tepkilerini inceledi. Çocukların aile içindeki duygusal akımların fazlasıyla farkında olduğunu gören Spiegel’in açıkladığı gibi, “Duygusal koza, ebeveynler hiçbir şey olmamış gibi davrandığında değil, ailece duydukları üzüntüyle birlikte baş etmeye çalıştıklarını çocuklara anlattıklarında işe yarar.”

Onarıcı Deneyim

Adamın babası, özellikle sarhoşken –yani neredeyse her gece– şiddetli bir öfkeye kapılıyordu. Bu öfke nöbetleri sırasında dört oğlundan birini yakalayıp evire çevire dövüyordu.

Yıllar sonra, karısına hâlâ içinde taşıdığı korkuları açmıştı. Gayet canlı bir şekilde anımsadığı şey şuydu: “Babamın gözlerinin kısıldığını gördüğümde, kardeşlerimle odadan kaçmanın zamanı geldiğini anlardık.”

Bana bu itiraftan bahseden eşi, kıssadan çıkardığı hisseyi de ekledi: “Kocama çocukken ilgi gösterilmediğinin farkındayım. Bu yüzden aynı öyküyü defalarca dinlerken, kendi kendime ‘olduğun yerde kal’ diye anımsatıyorum.”

“Dikkatimin bir saniye bile saptığını görse, inciniyor,” diye devam etti. “İlgisizleşmeye başladığım anlarda, aşırı duyarlı oluyor. Hâlâ dinliyormuş gibi *görünsem* bile, kendi içimde uzaklaştığımı hemen anlıyor.”

Çocukluğunda bakıcılarından Sen değil de O muamelesi gören biri, bu tür duyarlılıkları ve duygusal yaraları taşımaya yatkın olur. Bu hassas noktalar en çok –bir eş, çocuklar ve sıkı dostlarla– yakın ilişkilerde ortaya çıkar. Ancak yetişkinlikte yakın ilişkiler sağaltıcı bir senaryo sunabilir: Kişi, ihmalkâr ya da daha kötü bir davranış yerine, bir Sen muamelesi görür; o aşırı duyarlı koca ile kendisine bıkıp usanmadan ilgi gösteren karısı gibi.

Şefkatli bir ebeveyn ya da eş gibi, iyi bir psikoterapist de bu tür ihmal edilmiş kişiler için güvenli bir üs olur. UCLA’dan pskiyatr Allan Schore, hasta-terapist ilişkisine odaklanan kapsamlı sinirbilim incelemeleri dolayısıyla, pek çok psikoterapist arasında destansı bir kişiliğe dönüşmüştür.

Schore'un kuramına göre, duygusal aksaklığın sinirsel merkezi, öncelikle beynin ilişki patikalarındaki temel taşı olan orbitofrontal kortekstedir (OFC).[336] İnce elenip sık dokunmuş bilimsel tezi, belirli ebeveyn etkileşimleriyle OFC'nin düzgün gelişimi arasında bağlantı kurar. Schore, OFC'nin gelişmesinin çocuğun deneyimlerine bağlı olduğunu savunmaktadır. Ebeveynler uyum sağlayıp güvenli bir üs sunarlarsa, OFC en iyi şekilde gelişir. Duyarsız ya da kötü davranırlarsa, OFC'nin gelişimi aksar; bu da kızgınlık, korku ya da utanç gibi endişe verici duyguların süresini, yoğunluğunu veya sıklığını düzenleme yeteneğinin sınırlı kalmasına neden olur.

336 Anne-babanın orbitofrontal korteksi şekillendirmesi hakkında, bkz Allan Schore, Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of *Emotional Development* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994).

Schore'un kuramı, etkileşimlerimizin nöroplastisite sayesinde beynimizin yeniden biçimlenmesinde oynadığı role, yani tekrarlanan deneyimlerin sinir hücreleriyle sinaptik bağlantılarının biçimini, boyutlarını ve sayısını nasıl belirlediğine ışık tutmaktadır. Güçlü bir biçimlenme, önemli ilişkilerimizde beynimizi tekrar tekrar belirli bir kayda yönlendirme yoluyla gerçekleşir. Sonuçta, yıllar boyu günlerimizi birlikte geçirdiğimiz biri tarafından sürekli incitilmek ya da kızdırılmak, veya duygusal olarak beslenmek, beynimizin devrelerine yeniden şekil verebilir.

Schore'a göre, yaşamın ileri dönemlerinde besleyici ilişkiler, çocukluk sırasında beyne kodlanmış olan sinirsel senaryoları bir ölçüde yeniden yazabilir. Psikoterapide, bu duygusal onarım çalışmasının etkin öğeleri arasında, hastayla terapistin birbirine iyi uyum sağlamasıyla oluşan ahenk ve karşılıklı güven hissi de vardır.

Schore'un söylediği gibi terapist, erken dönemdeki ilişkilerin yeniden yaşanması için bir projeksiyon ekranı görevini yapar. Ancak bu kez hasta o ilişkileri daha etraflı olarak ve açıkça, yargılanmadan, suçlanmadan, ihanete ya da ihmale uğramadan yaşayabilir. Bir baba uzak durmuşsa, terapist erişilebilir durumdadır; bir anne aşırı eleştirmişse, terapist kabul gösterebilir ve böylece, özlemi çekilen ama bir türlü yaşanamayan onarıcı bir deneyim sunmuş olur.

Etkili psikoterapinin bir göstergesi, korkmadan ya da sıkıntılı hisleri bastırmadan döngüsel bağlantıya girmeyi öğrenen danışan ile terapisti

arasında daha serbest bir duygusal akışın başlamasıdır.[337] Başarılı terapistler güvenli bir duygusal ortam yaratırlar; danışanın hissetmek ve dışa vurmak ihtiyacında olabileceği –şiddetli öfkeden suskun hüzne kadar– her çeşit duygu için emniyetli bir korunak oluştururlar. Terapistle duygusal bir döngüye girdikten sonra hislerin karşılıklı ifadesi, danışanın aynı duyguları kendi başına kontrol etmeyi öğrenmesine yardımcı olur.

337 Çocukluk travmasının onarılması hakkında, bkz Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999).

Çocuklar nasıl güvenli bir üssün himayesinde kendi hislerini yönetmeyi öğreniyorlarsa, psikoterapistler de yetişkinlere bu işi tamamlamaları için ikinci bir şans verirler. Bu besleyici insani niteliklere sahip bir sevgili ya da iyi bir dostla ilişki de benzeri bir onarıcı etki yapabilir. Etkili bir terapi –ya da hayattaki diğer onarıcı ilişkiler– kendi başına sağaltıcı özellikleri olan bağlantı kurma kapasitesini genişletebilir.

12 - Mutluluğun Denge Noktası

Huysuz bir gününde olan üç yaşındaki kız, aksilik etmek için hedef olarak ziyarete gelen amcasını seçmiştir.

“Senden nefret ediyorum,” der.

Şaşıran amcası gülümseyerek, “Peki ama ben seni seviyorum,” diye karşılık verir.

Kız sesini yükselterek, inatla “Senden nefret ediyorum,” diye tekrarlar.

Amcası daha tatlı bir sesle, “Ben yine de seni seviyorum,” der.

Kız dramatik bir zevkle, “Senden *nefret* ediyorum,” diye haykırır.

Amcası kızı kolları arasına alıp, “Peki ama ben *yine de* seni seviyorum,” diyerek teskin eder.

Amcasının kucağında yumuşayan kız, “Ben de seni seviyorum,” diye itiraf eder.

Gelişim psikologları bu tür özlü ve güçlü etkileşimlere, temelindeki duygusal iletişim bağlamında bakarlar. Senden nefret ediyorum/seni seviyorum bağlantısızlığı, bu bakış açısından bir "etkileşim hatası"; tekrar aynı duygusal dalga boyuna geçmekse o hatanın "onarımı"dır.

Bu üç yaşındaki kızla amcası arasında sağlanan nihai ahenk gibi başarılı bir onarım, her iki tarafın da kendini iyi hissetmesini sağlar. Sürekli onarımsızlık ise tam tersi bir etki yapar. Bir çocuğun bu tür bir bağlantısızlığı onarma –kişilerarası bir duygusal fırtınaya göğüs gerip yeniden bağlantı kurma– yeteneği, ömür boyu mutluluğun anahtarlarından biridir. İşin sırrı yaşamın kaçınılmaz engelleriyle sinir bozukluklarından kaçınmakta değil, bunları atlatıp kendini toparlamayı öğrenmekte yatar. Çocuk ne kadar hızlı toparlanırsa, mutlu olma kapasitesi de o kadar artar.

Bu kapasite, sosyal yaşamdaki diğer pek çok yetenek gibi, bebeklik döneminde gelişmeye başlar. Bebek ve kendisine bakan kişi uyumlu olduklarında, her biri ötekinin mesajlarına eşgüdümlü bir karşılık verir. Ancak bebekler, yaşamın ilk yılında böylesi bir eşgüdümün üstesinden gelecek sinirsel donanımdan büyük oranda yoksundurlar. Uyumla uyumsuzluk arasında gidip gelen bir çevrimle, zamanın ancak % 30'u veya daha az bir bölümünde eşgüdümlü kalırlar.[338]

338 E. Z. Tronick ve J. F. Cohn, "Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination", *Child Development* 60 (1989), s. 85–92.

Uyumsuzluk bebekleri mutsuz eder. Hüsran belirtileri göstererek karşı koyarlar; sonuçta, tekrar uyum sağlamak için yardım istemektedirler. Etkileşimi onarma yolundaki ilk çabalarının bir işaretidir bu. Anlaşılan, bu temel insani becerilerin kazanımı, uyumsuzluğun yol açtığı mutsuzluktan uyumun verdiği huzura doğru o küçük geçişlerde başlamaktadır.

Bir çocuğun günlük yaşamında yer alan herkes, üzüntüyle nasıl başa çıkılacağı konusunda iyi ya da kötü bir model oluşturur. Çocuk büyük bir kardeşin, bir oyun arkadaşının, ya da bir ebeveynin kendi duygusal fırtınalarını nasıl atlattığına tanık oldukça, bu öğrenim (muhtemelen ayna sinir hücreleri aracılığıyla) dolaylı olarak devam eder. Bu tür edilgin öğrenim yoluyla, orbitofrontal korteksteki (OFC) amigdalayı yatıştırmaya yönelik düzenleyici devreler, çocuğun tanık olduğu her sakinleşme stratejisini "prova" ederler. Bu öğrenimin bir kısmı da doğrudan ve açık

şekilde, birisi çocuğa çalkantılı hislerini yönetmesi için ikazda ya da yardımda bulunduğunda gerçekleşir. Zamanla ve pratikle, OFC'deki duygusal itkileri kontrol eden devreler gitgide güçlenir.

Çocuklar sadece sakinleşmeyi ya da duygusal itkilere direnmeyi değil, başkalarının duygularını etkileme yollarını içeren repertuarlarını genişletmeyi de öğrenirler. Böylece, o üç yaşındaki kızın aksiliği karşısında katılaşıp, "Sakın benimle böyle konuşma!" diye uyarmak yerine, sevecenliğiyle onu yumuşatan amca gibi tepki verebilen bir yetişkine dönüşmenin temeli atılır.

Dört-beş yaşlarından itibaren çocuklar, sadece altüst edici duygularını denetlemeye çalışmaktan, kendilerini üzen şeyin nedenini daha iyi anlamaya ve gidermeye geçebilirler; üst yoldaki olgunlaşmanın bir göstergesidir bu. Bazı psikologların tahminine göre, yaşamın ilk dört yılında ebeveynlerin yol göstericiliği, çocuğun sonraki yıllarda duygularını ve zor ilişkilerini pürüzsüzce yönetme yeteneğini geliştirmekte özellikle etkili olabilir.

Kuşkusuz, yetişkinler her zaman çocuklar için en iyi örneği oluşturmazlar. Okul öncesi çağdaki çocukların anneleriyle babalarının, aralarındaki bir anlaşmazlık sırasında incelendiği bir araştırmayı ele alalım. Bazı çiftler anlaşmazlıklarını çözme girişimlerinde düşmanca ve tutarsız davranıyorlardı. Hiçbiri karşısındakini dinlemiyor, öfkeyle ve aşağılayarak konuşuyor ve aralarındaki husumet arttıkça birbirlerinden uzaklaşıyorlardı. Bu çiftlerin çocukları da aynı modeli oyun arkadaşlarıyla ilişkilerinde taklit ederek, talepkâr ve öfkeli, zorbaca ve düşmanca bir tavır sergiliyorlardı.[339]

339 Düşman çiftler ve okul öncesi çağdaki çocukları hakkında, bkz Lynn Fainsilber Katz ve Erica Woodin, "Hostility, Hostile Detachment, and Conflict Engagement in Marriages: Effect on Child and Family Functioning", *Child Development* 73 (2002), s. 636–52.

Buna karşılık, anlaşmazlıkları sırasında daha sıcak davranıp birbirine empati ve anlayış gösteren çiftler, ebeveynliklerini çok daha uyumlu bir biçimde, hatta neşe içinde yürütüyorlardı. Bu ebeveynlerin çocukları da oyun arkadaşlarıyla daha iyi geçiniyor ve anlaşmazlıkları daha verimli bir şekilde çözebiliyorlardı. Çiftlerin anlaşmazlıklarını *nasıl* giderdiklerine bakılarak, çocuklarının yıllar sonraki hal ve tavırları bile tahmin edilebilir.[340]

340 Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklara ilişkin sınıflandırmaları hakkında, bkz John Gottman ve Lynn Fainsilber Katz, “Parental Meta-emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: The Theoretical Models and Preliminary Data”, *Journal of Family Psychology* 10 (1996), s. 243–68.

Her şey yolunda giderse, sonuçta çocuk strese karşı dayanıklı olacak, üzüntüleri atlatabilecek ve etkili bir şekilde uyum sağlayabilecektir. Gelişim psikologlarının “olumlu bir duygusal öz” dedikleri şeyin, başka bir deyişle, mutlu bir çocuğun oluşumunu ancak sosyal zekâ sahibi bir aile sağlayabilir. [341]

341 Olumlu duygusal öz hakkında, bkz Robert Emde, “The Pre-presentational Self and Its Affective Core”, *Psychoanalytic Study of the Child* 38 (1983), s. 165–92.

Hayır Demenin Dört Yolu

On dört aylık bir erkek çocuk, o yaramazlık dönemine uygun bir şekilde, bir lambanın biraz eğreti durduğu bir masaya tırmanmaya çalışırken kendini tehlikeli bir duruma sokar.

Bir ebeveynin bu durumda verebileceği olası tepkileri düşünelim:

- Kesin bir ifadeyle “Hayır!” der, sonra ona tırmanmanın ev dışında yapılacak bir şey olduğunu anlatır ve onu dışarı çıkararak tırmanabileceği bir yere götürür.
- Çocuğun tırmanmasına aldırmaz, yere devrilen lambanın şangırtısını duyduktan sonra parçalarını yerden toplayıp çocuğa sakin bir ifadeyle bunu bir daha yapmamasını söyler ve artık onunla ilgilenmez.
- Kızgın bir sesle “Hayır!” diye bağırır, ama aşırı sert tepki verdiği için suçluluk duyar, çocuğu kucağına alıp teskin eder, sonra da böylesi bir yaramazlıktan duyduğu hayal kırıklığıyla onu kendi haline bırakır.

Bu ebeveyn tepkilerinin hepsi –bazıları pek akla yakın gelmese de– anne-babalarla çocuklar üzerinde yapılan gözlemlerde tekrar tekrar görülen disiplin tarzlarını temsil etmektedir. Bu senaryoları sunan UCLA’lı çocuk psikiyatrı Daniel Siegel, psikoterapi ve çocuk gelişimi alanında en etkili çağdaş düşünürlerden biri olarak ün yapmıştır. Siegel, bu tepki türlerinin her birinin sosyal beyindeki merkezleri kendine özgü yollardan biçimlendirdiğini ileri sürmektedir.[342]

342 Üç senaryo hakkında, bkz Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999).

Bu tür bir biçimlendirme, şaşırtıcı veya üzücü bir şeyle karşılaşan bir çocuğun, ne hissedeceğini ve nasıl tepki vereceğini öğrenmek için ebeveynlerine bakarak onların sadece söylediklerini değil, tüm tavırlarını da okuduğu sırada olur. Ebeveynlerin böyle "öğrenme anlarında" gönderdikleri mesajlar, yavaş yavaş çocuğun hem kendisi hakkındaki anlayışını, hem de çevresindeki insanlarla nasıl ilişki kuracağı ve onlardan ne bekleyebileceği konusundaki kavrayışını oluşturur.

Masaya tırmanan çocuğa "Hayır" deyip, enerjisini başka yöne çevirmek için dışarı çıkaran ebeveyni ele alalım. Siegel'in meslektaşı Allan Schore'a göre, bu etkileşim çocuğun orbitofrontal korteksini en uygun şekilde etkileyerek, OFC'nin duygusal "fren"ini güçlendirecektir. Burada o sinirsel düzen, çocuğun ilk baştaki heyecanını yatıştırıp, fevriliğini daha iyi kontrol etmeyi öğrenmesine yardım eder.[6][343]Çocuğun bu sinir frenine basmasından sonra, annesi daha uygun bir heyecanın –evdeki masaya tırmanarak değil de parktaki tırmanma aletinde– yaşanabileceğini öğretir.

343 Orbitofrontal korteks hakkında, bkz Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994).

Çocuğun öğrendiği şey, özünde şudur: "Annemle babam yaptıklarımdan her zaman hoşlanmıyorlar, ama durup yapılacak daha iyi bir şey bulursam, her şey yoluna girer." Annenin bir sınır çizdiği, sonra da çocuğun enerjisini daha iyi bir kanala yönlendirdiği bu yaklaşım, güvenli bir bağlılığa yol açan disiplin tarzına örnek oluşturur. Güvenle bağlanan çocuklar, yaramazlık yapsalar bile, ebeveynleriyle uyumlu bir ilişki yaşarlar.

Çocukların kendilerine bir şey söylendiğinde "Hayır!" diye bağırarak ebeveynlerine karşı gelmeye başladıkları o "korkunç iki yaş dönemi", beyin gelişiminde önemli bir dönüm noktasıdır. Beyin, itkiye ket vurma –dürtülere "Hayır" deme– yeteneğini kazanmaya başlamaktadır; çocukluk ve ergenlik yılları boyunca arıtılarak gelişen bir yetenektir bu.[344] İnsansımaymunlar ve çok küçük yaştaki çocuklar, benzer şekilde ve aynı sinirsel nedenle, sosyal yaşamın bu yönünde büyük sorunlar yaşarlar: OFC'lerindeki, bir itkinin devreye girmesini durdurabilecek sinir hücrelerinin düzeni yeterince gelişmemiştir.

344 Bu uyum, yaşamın ilk yılında, sempatetik sinir sisteminin çevrim içine girip, beynin ötesinde beden içinde dallanarak nabız gibi fizyolojik uyarılmaları denetlemesiyle birlikte başlar. Sempatetik dal bedenin enerji kaynağı gibi işleyerek heyecan ve ilgi, zevk ve keyif gibi neşeli duyguları üretir.

Anne-babalar bu enerjiyi –sözgelimi bebeğin keyfine katılarak– kendi enejileriyle eşleştirdiklerinde, bebeklerine neşelenme ve diğer olumlu hallerin paylaşılabileceğini ve güvenle ifade edilebileceğini öğretirler. Sağlıklı ailelerde bebekle ebeveyni arasında ilk yıl içindeki iletişimlerin çoğu, olumlu hislerle uyum kurar birer döngüdür. İkinci yıl içinde parasempatetik sinir sistemleri gelişir; bu dal bir fren işlevi görerek itkileri yumuşatır ya da bastırır, yani bizi sakinleştirir ve gevşetir. Uygun zamanlamaya dikkat edin: Parasempatetik dal, bebekler daha hareketli ve bağımsız hale geldiklerinde –üzerinde lamba bulunan o masaya tırmanabildiklerinde– olgunlaşır. Bkz agy.

Çocukluk boyunca, OFC anatomik bakımdan yavaş yavaş olgunlaşacaktır. Beş yaş civarında başlayan bir sinirsel gelişim hamlesi, çocuklar tam okul çağına girerken bu devrelerin daha büyük bir bölümünün çevrim içi bağlantı kurmasını sağlar. Bu hamle yedi yaş civarına kadar hızla devam ederek çocukların özdenetimini büyük ölçüde güçlendirir ve ilkokul ikinci sınıflarını yuvaya kıyasla çok daha az gürültülü bir yer haline getirir. Büyüyen bir çocuğun zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim evrelerinin her biri, beyin bölgelerinin olgunlaşmasında benzeri bir adımın göstergesidir; bu anatomik süreç yirmili yaşların ortalarına kadar devam eder.

Ebeveynlerin uyum sağlamakta sürekli başarısızlığa uğramaları durumunda çocuğun beyninde ne olacağı, bu başarısızlığın kesin niteliğine bağlıdır. Daniel Siegel, anne-babanın hangi açılardan yetersiz olabileceğini ve sonuçta çocukların ne gibi zorluklar çekebileceğini anlatmaktadır.[345]

345 Ebeveynlik tarzları hakkında, bkz Siegel, *Developing Mind*.

Masaya tırmanan çocuğa, onu görmezlikten gelerek tepki veren ikinci ebeveyni ele alalım. Bu tepki, çocukla duygusal açıdan ilgilenilmediği için herhangi bir uyumun nadiren sağlandığı bir ebeveyn-çocuk ilişkisine örnek oluşturur. Bu tür çocuklar ebeveynlerinden empati ve dikkat görmeye çalıştıklarında hayal kırıklığına uğrarlar.

Duygusal döngünün –dolayısıyla da paylaşılan keyifli ya da neşeli anların– yokluğu, çocuğun olumlu duygular besleme kapasitesi azalmış olarak büyüyüp, ileride başka insanlarla bağlantı kurmakta zorluk çekmesi olasılığını artırır. Bu tür "sakıngan" ebeveynlerin çocukları ürkek büyürler; yetişkinliklerinde de, özellikle bir eşle aralarında bağ kurulmasına katkıda bulunabilecek duygularının dışavurumu engellenir. Ebeveynlerinin sundukları modele uyarak, sadece duygularını ifade etmekten değil, duygusal bakımdan yakın ilişkilerden de kaçınırlar.

Masaya tırmanan çocuğuna önce öfkeyle, sonra suçluluk duygusuyla, sonra da hayal kırıklığıyla tepki veren üçüncü ebeveyni, Siegel isabetli bir şekilde "karışık hisler besleyen" biri olarak betimlemektedir. Bu tür ebeveynler belki arada bir sıcak ve müşfik davransalar da, çocuğa çoğunlukla –tiksinen ya da hor gören yüz ifadeleriyle, göz göze gelmekten kaçınarak, öfke ya da kopukluğu ifade eden beden diliyle– kınama ya da ret sinyalleri gönderirler. Bu duygusal tavır, çocuğun kendisini sürekli incinmiş ve aşağılanmış hissetmesine yol açabilir.

Çocuklar bu ebeveynlik tarzına çoğu kez kontrol dışı duygusal iniş-çıkışlarla karşılık verirler; başı sürekli belaya giren klasik "kötü çocuk" gibi, dürtülerini frenleyemezler. Siegel, bu tür kontrolden çıkmış davranışların temelinde –OFC'nin görevlerinden biri olan– dürtülere "Hayır" demeyi öğrenememiş bir çocuk beyninin bulunduğunu ileri sürmektedir.

Ancak bazen umursanmama ya da "ne yapsam yanlış oluyor" duygusu –ebeveynlerinden hâlâ olumlu bir dikkat görme özlemini duymasına karşın– çocuğu çaresizlik içinde bırakır. Böyle çocuklar kendilerini temelde kusurlu görmeye başlarlar. Yetişkinlik dönemlerinde, sevgi görme özlemiyle sevilmeyeceklerinden duydukları şiddetli korkunun –hatta tamamen terk edileceklerine dair daha da derin bir korkunun– bir karışımını yakın ilişkilerine taşımaya eğilimli olurlar.[346]

346 Öfkeye kapıldıklarında lambayı yere deviren ebeveynler çok daha nadirdir. Onlar çocuğa bir Sen olarak değil, bir O olarak karşılık verirler. Böyle anlarda empati yerine en kötü itkileriyle yönlendirilirler. Bu tür ebeveynler yaramazlığa kendi duygusal itkilerini hiç kontrol edemeden tepki verdikleri zaman, kendi güvenlikleri adına korkmayı öğrenen çocuklarını dehşet hissiyle doldururlar. Siegel'in önerisine göre nörolojik açıdan, çocuk sanki hem gaza hem de frene basıyormuş gibi, sinir sisteminde eşzamanlı, çelişkili bir kabarmaya maruz kalır. Çoğunlukla sorunlu bir çocuğun bizzat kurbanı olan ebeveyn, ister istemez yanlış örnek oluşturur ve güvenli bir üs sunmak yerine çocuk için sürekli bir korku kaynağı haline gelir. Ebeveyninden fena halde korkan ve güvenliğini sağlayarak duygusal açıdan ayakta kalmasına yardım edebilecek tek ilişkiyi yitiren çocuk, "çifte aşağılama"ya maruz kalmış olur. Yetişkinlik dönemlerinde, bu tür çocuklar genelde en yakın ilişkilerini fırtınalı ve kaotik bulurlar; eşleriyle geçmişleri tipik bir biçimde yoğun duygular ve kafa karıştırıcı, feci sonlarla doludur.

Oyunun Etkisi

Artık orta yaşlarında olan şair Emily Fox Gordon, sevgi dolu ebeveynleriyle birlikte küçük bir New England kasabasında büyürken "çılgınca, sınırsız" mutlu olduğu genç kızlık yıllarını bugün bile canlı bir şekilde hatırlıyor. Emily ve erkek kardeşi bisikletleriyle sokaklardan hızla geçerken, bütün kasaba onları kucaklıyordu sanki: "Karaağaçlar nöbet tutuyor, mahallenin köpekleri bizi selamlıyor, telefon santralindeki memurlar bile bizi adlarımızla tanıyordu."

Evlerin arka bahçelerinden serbestçe geçen, yerel kolej kampusunun etrafında yarışan Emily, hoş bir Cennet'te gezindiğini hissediyordu.[347]

347 Emily Fox Gordon, "In the Garden of Childish Delights", *Time*, 17 Ocak 2005, s. A22.

Bir çocuk sevgi ve şefkat gördüğünü, hayatındaki önemli kişilerin gözünde değer taşıdığını hissettiğinde, bu iyi ruh hali sonuçta bir olumlu duygular deposu yaratır. Bu ise bir başka temel itkiyi, genel anlamda dünyayı keşfetme dürtüsünü harekete geçirir.

Çocukların güvenli bir üsten fazlasına, kendilerini rahatlatabilecek bir ilişkiye ihtiyaçları vardır. Bowlby'nin Amerika'daki başlıca takipçisi olan Mary Ainsworth, çocukların aynı zamanda "emniyetli bir liman"a da ihtiyaç duyduklarını, dışarıdaki dünyayı keşfettikten sonra dönüp gelebilecekleri, kendi odaları veya evleri gibi duygusal bakımdan güvenli bir yer gereksindiklerini öne sürmüştür.[348] Bu, mahallede bisiklete binmek gibi fiziksel; yeni insanlarla tanışıp arkadaş edinmek gibi kişiler arası; hatta geniş kapsamlı bir merakın peşinden gitmek gibi entelektüel bir keşif de olabilir.

348 Mary Ainsworth ve bşk., *Patterns of Attachment* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978).

Bir çocuğun emniyetli bir limana sahip olduğunu hissetmesinin basit bir işareti, dışarı çıkıp oyun oynamasıdır. Oynayarak eğlenmenin ciddi yararları vardır; yıllar boyu süren oyunlar, çocuklara bir dizi sosyal tecrübe kazandırır. En başta, iktidar mücadelelerinin nasıl yürütüleceği, işbirliği yapıp nasıl ittifak kurulacağı ve yenilginin nasıl zarafetle kabullenileceği gibi konularda sosyal becerileri öğrenirler.

Bütün bu alıştırmalar güvenlik hissinin verdiği rahatlık içinde oynarken yapılabilir; bir hata bile kıkırdamalara yol açar, oysa aynı hata bir sınıfta yapıldığında alaylara neden olabilir. Oyun, çocuklara repertuarlarındaki yeni bir şeyi asgari kaygıyla denemeleri için güvenli bir ortam sağlar.

Oynamanın neden o kadar eğlenceli olduğu, oyunu teşvik eden beyin devrelerinin aynı zamanda neşe de uyandırdığının keşfiyle daha bir açıklık kazanmıştır. Aynı eğlence devreleri, şu her yerde hazır ve nazır deney fareleri de dahil olmak üzere, tüm memelilerde bulunabilir. Bu aygıt, en kadim sinirsel bölgelerde; reflekslerimizi ve en temel tepkilerimizi yöneten, belkemiğinin yakınındaki bir oyukta bulunan beyin sapında gizlidir.[349]

349 Beyindeki oyun devresi hakkında, bkz Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human ve Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998).

Oyunla ilgili sinir devrelerini en ince ayrıntısına kadar araştıran bilim insanı, Ohio'nun Bowling Green State Üniversitesi'nden Jaak Panksepp'tir. Başyapıtı olan *Affective Neuroscience*'da, beynin neşe kaynağı olarak gördüğü eğlence dahil, tüm önemli insani dürtülerin sinirsel kaynağını araştırmıştır.[350] Tüm memeli türlerin yavrularını hoplaya zıplaya oynamaya iten ilkel korteksaltı devreler, Panksepp'e göre, çocuk beyninin gelişmesinde hayati bir rol oynamaktadır. Anlaşılan, bütün bu gelişimsel çabanın duygusal yakıtı da, oyundan alınan zevkin ta kendisidir.

350 Agy.

Panksepp'in ekibi, laboratuardaki kemirgenlerle yaptığı araştırmalarda, amigdala ve frontal korteksteki devrelerin gelişimini "besleyen" oyunun sosyal epigenetiğe yeni bir alan açtığını keşfetmiştir. Panksepp'in çalışması, bir yavrunun sosyal beynindeki bu hızla gelişen alanlarda genetik transkripsiyonu yürüten ve oyun sırasında üretilen kendine has bir bileşimi ortaya çıkarmıştır.[351] İnsanlar gibi, aynı sinirsel yapıyı paylaşan diğer memelileri de kapsayabilecek bulguları, "Oynamak istiyorum" diyen küçük çocukların evrensel özlemine yeni bir anlam katmaktadır.

351 Oyun ve epigenetik hakkında, bkz Nakia Gordon ve bşk., "Socially Induced Brain 'Fertilization': Play Promotes Brain-Derived Neurotrophic Factor Transcription in the Amygdala and Dorsolateral Frontal Cortex in Juvenile Rats", *Neuroscience Letters* 341 (2003), s. 17.

Çocuk sığınabileceği emniyetli bir limana sahip olduğunu hissettiğinde ve güvenilir bir bakıcının varlığıyla ferahladığında, oyun kolaylıkla oynanabilir. Anneciğinin veya o sevimli bebek bakıcısının evin içinde bir yerde olduğunu bilmesi bile, çocuğa kendisinin yarattığı bir başka dünyaya dalıp gitmesine yetecek kadar güvenlik hissi verir.

Çocuğun oyunu, tehditler, korkular ve tehlikelerle karşılaşabileceği –ama her zaman zarar görmeden içinden çıkabileceği– kendi güvenli alanını hem gerektirir, hem de yaratır. Bu anlamda, oyun sağaltıcı olabilir. Oyunda olup biten her şey bir "sözde" gerçeklik içinde askıya alınır. Örneğin oyun, çocuğa korku veren ayrılıklar ya da terk edilmelerle başa çıkmanın doğal bir yolunu göstererek, bunları birer öğrenme ve kendini keşfetme fırsatına dönüştürür. Çocuk, benzer şekilde, fiiliyata dökülemeyecek kadar tehlikeli olan arzu ve itkileriyle de korkusuzca veya çekinmeden yüzleşebilir.

Neden bir oyun "arkadaşı" istediğimize –iki kişi olmanın oynamaya neden neşe kattığına– dair bir ipucu, gıdıklanmayla ilgili beyin devrelerimizde yatar. Tüm memelilerde, neşeli bir ruh haline dair beyin mesajlarını iletmekte uzmanlaşmış alıcıların serpiştirildiği bir "gıdıklanma derisi" vardır. Gıdıklanma, gülümsemeyle ilgili olandan ayrı bir sinir devresi bulunan karından gülmeyi tetikler. Oynamanın kendisi gibi, insanlara özgü karından gülmenin de birçok memeli türünde benzerleri vardır ve her zaman gıdıklanmayla uyarılır.

Nitekim Panksepp, yürümeye yeni başlamış bebekler gibi, fare yavrularının da kendilerini gıdıklayan yetişkinlere doğru çekildiklerini keşfetmiştir. Gıdıklanan fare, gıdıklanan üç yaşındaki bir çocuğun kendinden geçercesine gülmesinin evrimsel akrabası gibi görünen bir keyif çığlığı atar. (Farelerin çığlığı yaklaşık 50 KHz frekansında olduğu için insan kulağının menzili dışında kalır.)

İnsanlarda gıdıklanma bölgesi enseden başlayıp göğüs kafesi çevresini kapsar; bu bölgedeki deri, gıdıklanan bir küçük çocuğu kahkahalara boğacak kadar hassastır. Ancak bu refleksin tetiklenmesi ikinci bir kişiyi gerektirir. Kendi kendimizi gıdıklayamayışımızın nedeni, gıdıklanma hissiyle ilgili sinir hücrelerinin beklenmedik olaylara tepki verecek şekilde ayarlanmış olmasıdır. Bu yüzden, bir bebeğe parmağınızı oynatarak tehditkâr bir sesle "gıdı-gıdı-gıdıı" demeniz, onu deli gibi güldürmeye yeter.[352]

352 Panksepp, *Affective Neuroscience*.

Oyundan alınan zevkle ilgili devrelerin, gıdıklanan bir çocuğun gülmesine neden olan sinir ağlarıyla yakın bağları vardır.[353] Yani beynimiz bizi sosyalleşmeye iten bir oyun dürtüsüyle donanmıştır.

[353] Gıdıklanma konusunda, bkz Jaak Panksepp ve bşk., “Empathy and the Action-Perception Resonances of Basic Socio-emotional Systems of the Brain”, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 43–44.

Panksepp’in araştırmaları, ilginç bir soruyu akla getiriyor: Hiperaktivite, fevrilik ve bir etkinlikten diğerine hızla geçerek maymun iştahlılık sergileyen bir çocuğu nasıl tanımlarız? Bazıları bu hızlı geçişleri, en azından ABD’de okul çocukları arasında salgın halini alan, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu veya DEHB’nin belirtileri olarak görebilir.

Kemirgenler üzerindeki çalışmasından elde ettiği bulguları insanlara uygulayan Paksepp ise, bu davranışı oyuna yönelik etkin bir sinir sisteminin belirtileri olarak yorumluyor. Çocuklara DEHB tedavisi için verilen psikostimülant ilaçların hepsinin, hayvanlara verildiğinde beyinlerindeki oyun modüllerinin etkinliğini azalttığını belirtiyor, tıpkı çocuklarda oynama hevesini söndürdüğü gibi. Sınanmamış olmakla birlikte, radikal bir öneride de bulunuyor: Küçük çocukları “kurtlarını dökmeleri” için sabahın erken saatlerinde serbestçe oynamaya bırakıp, oynama arzuları tatmin olduktan sonra bir sınıfa sokarsanız, o zaman daha kolay dikkat gösterebilirler.[354] (Düşünsenize, henüz DEHB diye bir şey hiç duyulmamışken, benim gittiğim ilkokulda yapılan şey tam da buydu.)

[354] DEHB ve oyun hakkında, Bkz Panksepp, *Affective Neuroscience*. Panksepp, ilaç yerine etkili bir teneffüs fikrinin hiçbir zaman özenle sınanmadığını ve bir spekülasyon olarak kaldığını ekliyor. Bununla birlikte, DEHB’ye karşı yaygın şekilde tavsiye edilen ilaçların uzun süre kullanımı çocuğun katekolamin sisteminde kalıcı değişiklere yol açabildiğinden, bu tür ilaçsız müdahaleler etkili oldukları anlaşılırsa daha fazla tercih edilebilir.

Beyin düzeyinde, oynayarak geçirilen zaman sinir hücrelerinin ve sinaps bağlantılarının gelişmesine katkıda bulunur; bütün o egzersiz beyindeki patikaları güçlendirir. Bunun ötesinde, oyunculuk bir tür karizma yayar; yetişkinler, çocuklar, hatta laboratuar fareleri bile bolca oyun deneyimi olanlarla daha fazla zaman geçirmeye eğilimlidir.[355] Sosyal zekânın bazı ilkel köklerinin bu alt yol devrelerine dayandığı kesindir.

[355] Karizma hakkında, bkz Panksepp, *Affective Neuroscience*.

Beyindeki sayısız kontrol sisteminin etkileşiminde, oyun devresi, hepsi de oynama hevesini bastıran –kaygı, öfke, üzüntü gibi– kötü hislere boyun eğer. Hatta çocuk kendini koruma altında hissetmedikçe oynama dürtüsü ortaya çıkmaz: Yeni karşılaştığı oyun arkadaşlarıyla rahat olması, yabancı bir oyun alanını tanıması gerekir. Oynama hevesinin kaygı tarafından

kısıtlanması, bütün memelilerde görülür ve kuşkusuz sağ kalım değeri olan temel bir sinirsel tasarımı yansıtır.

Çocuk olgunlaştıkça, duygusal kontrol devreleri zamanla kıkırdama ve hoplayıp zıplama dürtüsünü bastırmakta rol oynamaya başlar. Neokorteks, özellikle de prefrontal korteksin düzenleyici devreleri, çocukluk döneminin sonlarında ve ergenliğin ilk yıllarında geliştikçe, çocuklar "ciddileşmeleri" yönündeki sosyal talepleri daha iyi yerine getirebilirler. Çocukluk oyunları birer anıya dönüştükçe, bu enerjileri yavaş yavaş daha "yetişkin" tarzı zevklere yönlendirilir.

Keyif Alma Kapasitesi

Keyif alma kapasitesi bakımından, Richard Davidson üst sınırlara yakın bir yerdedir. Hiç tartışmasız, tanıdığım en neşeli insan odur.

Davidson'la yıllar önce aynı okulda lisansüstü öğrencileriydik ve onun mükemmel bir araştırma kariyeri oldu. Gazete ve dergilere bilimsel konularda makale yazmaya başladığımda, sinirbilim alanındaki yeni –ve bana göre kafa karıştırıcı– bulguları açıklaması için ona danışmayı alışkanlık haline getirdim. *Duygusal Zekâ*'yı yazarken onun araştırmalarını çok önemli bulduğum gibi, sosyal sinirbilim alanında araştırma yaparken de onun çalışmalarından yararlandım (örneğin, yeni doğan bebeğinin resmine bakan bir annenin beyninde OFC ne kadar etkinleşirse, sevgi ve yakınlık hislerinin de o kadar güçlü olduğu onun laboratuarında keşfedilmişti).

Duyguları ve beyni inceleyen afektif sinirbilim dalının kurucularından biri olan Davidson'un araştırmaları, her birimize kendine has bir duygusal denge noktası kazandıran sinir merkezlerinin haritasını çıkardı. Bu sinirsel eksen noktası, duygularımızın her günkü tipik iniş-çıkışlarının menzilini belirliyor.[356]

356 Duygusal denge noktası hakkında, bkz R. J. Davidson ve W. Irwin, "The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style", *Trends in Cognitive Neuroscience* 3 (1999), s. 11–21.

O denge noktası –ister aksi olsun ister neşeli– gayet istikrarlıdır. Araştırmalarda, örneğin bir piyangoda muazzam miktarda para kazanan kişilerin coşkulu hislerinin, bir yıl gibi bir süre içinde yatışarak, piyango

vurmadan önceki ruh hallerinin menziline döndüğü bulgulanmıştır. Aynı durum bir kazada felç olan insanlar için de geçerlidir; başlangıçta duydukları ıstırabı bir yıl kadar bir süre sonra atlatarak, kazadan önceki günlük ruh hallerine kavuşurlar.

Davidson'ın bulgularına göre, sıkıntı veren bir duygunun pençesindeki insanlarda en etkin olan iki beyin alanı, amigdala ve sağ prefrontal kortekstir. Keyfimiz yerinde olduğunda ise bu alanlar sakin kalırken, sol prefrontal korteksin bir parçası etkinleşir.

Ruh hallerimizi sadece prefrontal alandaki etkinlik izler; üzüldüğümüzde sağ taraf, neşelendiğimizde de sol taraf hareketlenir.

Fakat nötr bir ruh hali içindeyken bile, sağ ve sol prefrontal alanlarımızdaki arka plan etkinliğinin birbiriyle orantısı, genellikle hissettiğimiz çeşitli duyguların gayet doğru bir ölçümünü sunar. Sağ taraf etkinliği daha fazla olan insanlar özellikle keyifsiz ya da üzüntülü anlar yaşamaya yatkınken, sol taraf etkinliği daha fazla olanlar genelde daha mutludur.

Buradaki iyi haber şudur: Duygusal termostatımızın doğuştan ayarlanmadığı anlaşılmaktadır. Kuşkusuz, her birimiz doğuştan gelen ve bizi mutluluğa ya da mutsuzluğa az-çok yatkın hale getiren bir mizaca sahibiz. Fakat bu verili temele karşın araştırmalar, çocukken gördüğümüz muamelenin yetişkinlik döneminde beynimizin keyif alma kapasitesini etkilediğini ortaya koymaktadır. Mutluluk, çabuk iyileşmeyle, yani üzüntüleri atlatıp daha sakin ve mutlu bir ruh haline dönme yeteneğiyle orantılı olarak gelişir. Strese dayanıklılık ile mutlu olma kapasitesi arasında doğrudan bir bağlantı vardır.

Davidson'a göre, "Hayvanlardan elde edilen bir sürü veri, şefkatli ebeveynlerin –örneğin, yavrusunu yalayıp temizleyen bir kemirgen annenin– onun strese karşı dayanıklılığını ve mutluluğunu artırdığını göstermektedir. Hem hayvanlarda hem de insanlarda, olumlu duygusal etkinin bir göstergesi, çocuğun özellikle tanımadığı bir çevre gibi stresli ortamlarda gösterdiği keşfetme yeteneği ve girginliktir. Yenilik bir tehdit olarak da, bir fırsat olarak da değerlendirilebilir. Daha iyi bir bakımla yetiştirilen hayvanlar, yabancı bir yeri bir fırsat olarak görürler. Daha serbestçe keşfe çıkar, daha dışa dönük olurlar."

Hayvanlardan elde edilen bu bulgu, Davidson'un insanlar –liseden mezun olmalarından itibaren birkaç yılda bir değerlendirilmeye tâbi tutulan, elli

yaşlarının sonlarındaki yetişkinler– üzerindeki incelemelerinde yaptığı bir keşifle örtüşmektedir. Davidson'un ekibi, strese karşı en dayanıklı olan ve günlük yaşamlarında en iyi ruh hallerini sergileyen kişilerin mutluluk denge noktasını ölçtüklerinde, bariz bir beyin etkinliği modelini paylaştıklarını gördüler. Çocukken en iyi şekilde bakıldıklarını hatırlayan yetişkinlerin beyninde, ilginç bir şekilde daha neşeli model görülüyordu.[357]

357 İlk olarak Davidson'ın işaret ettiği gibi, bu tür veriler karşılaştığımız ebeveynlik tarzıyla yaşam boyu mutluluğumuz arasında bir bağlantı olduğunu güçlü bir biçimde ima etmekle birlikte, hiçbir şekilde kanıtlamaz. Örneğin, hoşnut yetişkinler belki de sadece çocukluklarında geçirdikleri iyi zamanları kötülerden daha kolay hatırladıklarından, anne-babalarını kendilerine göre daha şefkatli buluyor olabilirler.

Çocukluğun o sıcak anıları, hayata iyi bir ruh halinin sağladığı pembe gözlüklerle bakmanın bir ürünü müydü sadece? Belki de. Ancak Davidson'un bana söylediği gibi, “Yürümeye yeni başlayan bir çocuğun ne derece keyifli ilişkiler yaşadığı, mutluluk hissiyle ilgili beyin patikalarının döşenmesinde çok önemli görünüyor.”

Dayanıklılık

New York'tan tanıdığım varlıklı bir çiftin geç yaşlarda bir kızları olmuştu. Bu orta yaşlı anne-baba, kızın üzerinde titriyorlardı. Ona sürekli dikkat gösterecek bir dadı ekibi tutmuşlar ve bir oyuncakçı dükkânının neredeyse bütün çeşidini satın almışlardı.

Ancak saray benzeri bebek evi, oyun parkı ve odalar dolusu oyuncaklarına karşın, durumu biraz hüzünlü görünüyordu: Bu dört yaşındaki kızın tek bir oyun arkadaşı olmamıştı. Neden mi? Annesiyle babası, başka bir çocuğun onu üzecek bir şey yapmasından korkuyorlardı.

Bu çift, çocuklarının tüm stresli durumlardan kaçınabilirse daha mutlu bir kişilik geliştireceği yolunda yanılgılı bir kuramı benimsemişlerdi.

Bu fikir, dayanıklılık ve mutlulukla ilgili verilerin yanlış okunmasından kaynaklanır. Böylesine aşırı korunma, aslında bir tür mahrumiyettir. Bir çocuğun her ne pahasına olursa olsun acılardan kaçınması gerektiği düşüncesi, hem yaşamın gerçekliğini, hem de çocukların mutlu olmayı öğrenme yollarını çarpıtır.

Araştırmacıların bulgularına göre, bir çocuk için müphem bir sürekli mutluluk arayışından daha önemli olan, duygusal fırtınaların nasıl yatıştırılacağını öğrenmektir. Ebeveynliğin hedefi, kırılgan bir “olumlu” psikoloji elde etmek –çocuğun sürekli mutlu olması için çabalamak– değil, başına ne gelirse gelsin, kendi başına hayatından hoşnut bir hale dönmeyi öğretmek olmalıdır.

Örneğin, üzücü bir olayı yeni bir perspektife oturtabilen ebeveynler (“Dökülmüş süte ağlamak onu geri getirmez” atasözünde saklı bilgeliğe uygun olarak), çocuklarına üzücü duygulardan kurtulmanın evrensel bir yöntemini öğretirler. Bu tür küçük müdahaleler, çocuğun kötü zamanlarla baş etmek için kullanacağı repertuara işin iyi yanına bakma yeteneğini ekler. Sinirsel düzeyde, bu dersler OFC’deki üzüntüyle baş etme devrelerine kazınır.[358]

358 Burada ebeveynler çocuğun korku ya da üzüntüsünü kesinlikle inkâr ya da ihmal etmeyip, ona empati göstermeli ve kendilerini çocuğun kötü ruh haline kaptırmadan, bir şeylerin yapılabileceğine dair güven verici ve iyimser bir anlayışla durumu göğüslemelidirler. Sıkıntılı anları, empati ve samimiyet göstermek, çocuğun gelişmesine ve öğrenmesine yardım etmek için birer fırsat olarak gören ebeveynler, hayatın iniş-çıkışlarıyla baş etme sanatını öğreten birer eğitmen olurlar: Deliller, bu tür ebeveynliğin çocuğun yalnızca davranışlarını değil, beynini de değiştirdiğini göstermektedir. Bu biyolojik değişimin bir göstergesi, çocuğun kötü stres ve gerilimleri atlatma yeteneğinin artmasıdır. Bkz Siegel, *Developing Mind*.

Çocukken dolu dolu bir hayatın tüm felaketleriyle başa çıkmayı öğrenemezsek, duygusal bakımdan hazırlıksız büyürüz. Daha mutlu bir yaşamın gerektirdiği bu içsel kaynakları oluşturmayı öğrenebilmemiz için, günlük ilişkilerin kaçınılmaz üzüntüleri açısından bir acemi eğitimi kampı olan oyun alanının sert darbelerine katlanmamız gerekir. Beynin sosyal streslere dayanmayı öğrenme tarzı, çocukların sadece keyifli anlardan oluşan sabit bir tekdüzeliği değil, sosyal yaşamın iniş-çıkışlarını da prova etmelerini gerektirir.

Bir çocuk üzüldüğü zaman, bunun değeri o tepki üzerinde belli bir denetim kurmasında yatar. Çocuğun bu temel derste gösterdiği başarı ya da başarısızlık, stres hormonu düzeylerinde ortaya çıkacaktır. Örneğin, okul yılının ilk haftalarında en girgin, sosyal bakımdan en yeterlikli ve en çok sevilen anaokulu çocuklarında, stres hormonlarını tetikleyen beyin devreleri yüksek derecede etkinlik gösterir. Bu etkinlik, oyun arkadaşlarının

oluşturduğu yeni bir sosyal gruba girmenin koşulunu yerine getirmek için harcadıkları fizyolojik çabayı yansıtır.

Fakat sosyal bakımdan daha becerikli olan bu anaokullu çocuklar yılın ilerleyen dönemlerinde o küçük toplulukta kendilerine bir yer edindiklerinde, stres hormonu düzeyleri düşer. Günler geçtikçe mutsuz ve yalnız kalan anaokulu öğrencilerinin stres hormonu düzeyleri ise tam tersine yüksek kalır, hatta yılın sonuna doğru daha da artar.[359]

359 Anaokullu çocuklar ve HPA hakkında, bkz M. R. Gunnar ve bşk., "Temperament, Social Competence, and Adrenocortical Activity in Preschoolers", *Developmental Psychobiology* 31 (1997), s. 65–85.

İlk hafta aşırı sinirli olanların stres hormonu etkinliğindeki artış, yararlı bir metabolik tepkidir; bedeni riskli bir durumla baş etmesi için seferber eder. Bir zorluğun nasıl aşılacağı iyice öğrenildiğinde, uyarılma halinden normal hale geçişin biyolojik çevrimi, dayanıklılığın sinüs dalgasını beyne kazır. Bu ustalığı zor kazanan çocuklarda ise çok farklı bir model görülür. Biyolojileri esneklikten yoksun gibidir; uyarılma düzeyleri fazlasıyla yüksek bir vitese "takılı" kalır.[360]

360 Çocuk için en can alıcı ders, sıkıntıdan kurtulup nasıl sakinleşeceğini öğrenmektir. Sıkıntıyı kolayca atlatma yeteneğinden yoksun olan çocuklar, kendilerini en azından bir parça rahatlatmak için yanlış yöntemler öğrenebilirler. Kimisi aşırı tepki vererek, sıkıntılarını fazlasıyla kontrol altına alır. Kimisi de kaygının yükü altında ezilir. Bu tür savunma stratejileri alışkanlık haline gelirse, katılaşarak, ömür boyu her türlü keyifsizliği savuşturmak için kullanılan zihinsel manevralar olarak beyne kazınabilir.

Tam Kıvamında Korku

Torunlarımdan biri, iki yaşındayken aylar boyu "Tavuklar Kaçıyor" adlı bir çizgi filmin büyüsüne kapıldı; kesilmeye mahkûm oldukları bir çiftlikten kaçmaya çalışan tavuklar hakkında biraz kara bir komediydi bu. Çizgi filmin kimi bölümleri bir çocuk filminin hafifliğinden çok, bir hapishane filminin kasvetli havasını yansıtıyordu. Bazı korkutucu sahneler iki yaşındaki bir çocukta düpedüz korku ve dehşet uyandıracak nitelikteydi.

Yine de torunum uzun bir süre boyunca filmi ısrarla tekrar tekrar seyretti. Animasyonu "gerçekten korkunç" bulduğunu rahatlıkla itiraf ediyor, ama hemen ardından bunun en sevdiği film olduğunu da ekliyordu.

Böylesine korkutucu bir film, nasıl oluyor da ona bu kadar çekici geliyordu? Bu sorunun yanıtı, hâlâ biraz korku duymakla, sonunda her şeyin iyi biteceğini bilmenin keyifli bir karışımını sunan o korkutucu sahneleri tekrar tekrar seyrederken meydana gelen sinirsel öğrenimde yatıyor olabilir.

Tam kıvamında korkmanın yararları hakkındaki en ikna edici sinirbilimsel veriler, sincap maymunlar üzerinde yapılan araştırmalarda elde edilmişti.[361] Bu maymunlar daha on yedi haftalıkken (insanlarda küçük çocukluk çağına tekabül eden dönemde), on hafta boyunca haftada bir kez emniyetli kafeslerinden çıkarılıp, tanımadıkları yetişkin maymunlarla birlikte bir saatliğine başka bir kafese kapatılıyorlardı. Pek çok belirtiden anlaşıldığı gibi, yavru sincap maymunlar için dehşet verici bir deneyimdi bu.

361 Sincap maymunlar hakkında, Bkz Karen Parker ve bşk., “Prospective Investigation of Stress Inoculation in Young Monkeys”, *Archives of General Psychiatry* 61 (2004), s. 933–41.

Daha sonra, sütten yeni kesilmiş (ama duygusal bakımdan hâlâ annelerine bağımlı) olan aynı maymunlar, anneleriyle birlikte yabancı bir kafese yerleştiriliyordu. Başka maymunların bulunmadığı bu kafeste bol miktarda yiyecek ve keşfedilecek bir sürü yer vardı.

Daha önce stres yaratan kafeslere kapatılmış maymunların, annelerinden hiç ayrılmamış akranlarından çok daha cesur ve meraklı oldukları anlaşıldı. Yeni kafeslerini serbestçe araştırıyor, buldukları yiyecekleri atıştırıyorlardı; annelerinin emniyetli çevresinden hiç ayrılmamış olanlarsa ürkekçe ona yapışıyorlardı.

Anlamlı bir şekilde, bağımsız yavrular tek başına yabancı bir kafese kapatıldıkları sırada bolca gösterdikleri biyolojik korku belirtilerini artık hiç göstermiyorlardı. Korkutucu bir yere düzenli olarak girip çıkmış olmaları, strese karşı bir aşı etkisi yapmıştı.

Doğru ölçekte verildiğinde, bu tür stres dozlarının gelişmekte olan beyne tehditlerin üstesinden gelip sakinleşmenin yollarını bulması için bir fırsat tanıdığı anlaşılıyor. Sinirbilimcilerin vardığı sonuca göre, maymunlarda olduğu kadar insanlarda da, yavrular başa çıkmayı öğrendikleri streslere maruz bırakılırlarsa, bu öğrenim sinir devrelerine kaydediliyor ve yetişkinlik dönemlerinde strese karşı daha dayanıklı oluyorlar. Bu korkma-

sakinleşme düzeninin tekrarlanması, görünüşe bakılırsa dayanıklılıkla ilgili sinir devrelerini biçimlendirerek, temel bir duygusal yeteneği oluşturuyor.

Richard Davidson'un açıkladığı gibi, "tehditlere ya da strese idare edebileceğimiz bir düzeyde maruz kalarak dayanıklı olmayı öğrenebiliriz." Çok az strese maruz kalırsak, hiçbir şey öğrenemeyiz; çok fazla stresle karşılaşırsak, korkuyla ilgili sinirsel devreye yanlış dersler kaydedilebilir. Korkutucu bir filmin bir çocuğa ne kadar ağır geldiği, kendini fizyolojik olarak ne kadar çabuk toparladığına bakılarak anlaşılabilir. Beyni (ve bedeni) bu korku uyandıran halde sıkıntı verecek kadar uzun bir süre takılıp kalırsa, o zaman prova edilen şey dayanıklılık değil, kendini *toparlayamamak* olur.

Ancak çocuğun karşılaştığı "tehditler" –beynin geçici olarak tam bir korku tepkisi başlatıp, sonra tekrar sakinleştiği– optimal bir düzeyde olduğu zaman, farklı bir sinirsel düzenin işlediğini varsayabiliriz. Bu durum, iki yaşındaki torunumun o korkutucu filmden aldığı zevke açıklama getirebilir. Çok sayıda insanın (özellikle de ergenlik öncesi çocuklarla yeniyetmelerin) korku filmlerine bayılması da belki bu yüzdendir.

Çocuğa ve yaşına bağlı olarak, hafiften korkutucu bir gösteri bile fazla gelebilir. Bir ceylanın annesinin öldüğü şu eski Disney klasiği "Bambi", o sıralarda sürü halinde toplanıp filmi seyreden çocukların çoğu için travmatik bir deneyim olmuştu. Küçücük bir çocuk elbette ki "Elm Sokağı'nda Kâbus" türünden dehşet verici bir filmi seyretmemelidir; ama aynı film bir yeniyetmenin beynine dayanıklılık dersleri verebilir. Küçük çocuk korkuya boğulurken, yeniyetme heyecanlı bir tehlike ve zevk karışımının tadını çıkarabilir.

Fazlasıyla dehşet verici bir film, çocuğun haftalarca kâbus görmesine ve güpegündüz korkmasına neden oluyorsa, beyin gereken dersi alamamış demektir. Korkuyu kontrol etmek yerine, sadece korku tepkisini başlatmakta, hatta inceden inceye güçlendirmektedir. Araştırmacıların tahminine göre, sürekli olarak aşırı strese –ekrandaki stres türüne değil de, çalkantılı bir aile hayatının çok daha korkutucu çıplak gerçekliğine– maruz kalan çocuklarda, bu sinirsel patika bazı hallerde yaşamın ilerleyen dönemlerinde depresyona ya da kaygı bozukluklarına yol açabilir.

Sosyal beyin, başka koşullarda tehdit edici görünen bir şeyi sessiz sakin seyreden bir ebeveyn gibi örnekleri taklit ederek öğrenir. Torunum filmin özellikle korkutucu bir sahnesinde annesinin "Korkacak bir şey yok

yavrum,” gibi teskin edici sözlerini duyduğunda (ya da aynı mesajı kucağında oturduğu babasının güven verici varlığından aldığında), endişelerinin giderildiğini ve duygularına hâkim olduğunu hissediyordu; başka zor zamanlarda da kullanabileceği bir duyguydu bu.

Çocuklukta alınan bu tür temel derslerin izleri, sadece sosyal dünyaya karşı genel bir tavır olarak değil, aynı zamanda yetişkinlikteki sevgi ilişkilerinin girdaplarında yönünü bulma yeteneği bakımından da, yaşam boyu kalacaktır. Ve sevgi de kendi kalıcı biyolojik izlerini bırakır.

IV. Kısım - SEVGİNİN FARKLI TÜRLERİ

13 - Bağlılık Ağları

Bilim insanlarına göre, insan kalbinin arazisinde, hepsi de bizi kendince yönlendiren en az üç bağımsız ama birbiriyle ilişkili beyin sistemi devreye girmektedir. Sinirbilim, sevginin gizemini çözebilmek için bağlılık, ilgilenme ve seksle ilgili sinir ağlarını birbirinden ayırır. Bunların her biri farklı beyin kimyasallarıyla beslenir ve ayrı bir sinir devresinden geçer. Her biri sevginin farklı türlerine kendi kimyasal baharatını katar.

Bağlılık, kimlerden yardım bekleyeceğimizi belirler; bunlar yanımızda bulunmadıklarında yokluğunu en çok hissettiğimiz insanlardır. İlgilenme, en çok önemsediğimiz kişilerin bakımını üstlenme itkisini doğurur. Birine bağlılık duyduğumuz zaman, ona sarılırız; ilgilendiğimiz zaman, gereksindiği şeyleri sağlarız. Sekse gelince, sekstir işte.

Bu üç şebeke, her şey yolunda gittiği takdirde, Doğa'nın türlerin devamını sağlamaya yönelik tasarımını sürdüren zarif bir denge içinde birbiriyle etkileşir. Sonuçta, seks tek başına sadece işi başlatmaya yarar. Bağlılık, yalnızca bir çifti değil, aileyi de bir arada tutan yapıştırıcı işlevini görür. İlgilenme ise bütün bunlara, çocuklarımızın büyüyüp kendilerinin de çocuk sahibi olabilmeleri için, soyumuzdan gelenlere bakma itkisini ekler. Sevginin bu üç kolunun her biri, insanları farklı biçimlerde birbirine bağlar.[362]Bağlılık, ilgilenme ve cinsel çekimle iç içe geçtiğinde, tam kapsamlı bir aşk ilişkisinin tadını çıkarabiliriz. Fakat bu üç koldan biri eksikse, romantik sevgi tökezler.

362 Sevginin üç ayrı türü biyokimyasal düzeyde gayet berraktır. Elverişli bir şekilde, seks hormonları –androjenler ve östrojenler– şehveti daha çok körükler. Romantik bağlılığın vazgeçilmez unsuru olan çekim gücü, (zevki ve gevşemeyi artıran) yüksek düzeyli bir dopamin ve norepinefrin karışımı ile (buna hoş bir ruh hali ekleyen) düşük düzeyli serotonin tarafından yönlendiriliyor gibidir. Bir ilişkinin yürümesini sağlayan kimya, nezaketi körükler ve değişen oksitonin ve vazopresin düzeylerine göre kuvvetlenip zayıflayan şefkati sürdürür. Bkz Helen Fisher, *Why We Love* (New York: Henry Holt, 2004).

Temeldeki bu sinirsel donanım, değişik bileşimler halinde sevginin –romantik aşk, aile ve ebeveyn sevgisi gibi– farklı türlerinde olduğu kadar; ister arkadaşlık, ister şefkat ya da sadece bir kediye gösterilen düşkünlük şeklinde olsun, bağlantı kurma yetilerimizde de etkileşime girer. Bunun uzantısı olarak, aynı devreler şu ya da bu ölçüde –ruhsal yakınlık ya da açık hava ve ıssız kumsallara duyulan özlem gibi– daha geniş alanlarda da rol oynayabilir.

Sevgiyle ilgili birçok sinirsel patika alt yoldan geçer; salt bilişe dayanan dar bir sosyal zekâ tanımına uyan biri, bu noktada yolda kalacaktır. Bizi birbirimize bağlayan sevgi güçleri, rasyonel beynin ortaya çıkmasından önce oluşmuştur. Sevginin nedenleri her zaman korteksaltı bölgelerle ilişkili olmuştur, uygulaması ise özenli bir planlamayı gerektirebilir. Dolayısıyla yeterince sevmek, tam bir sosyal zekâyı, yani alt yolun üst yolla birleşmesini gerektirir. Bu yollardan biri ya da öteki, tek başına güçlü, doyurucu bağlar kurmaya yetmeyecektir.

Sevgiyle ilgili bu karmaşık sinir ağının çözülmesi, kendi kafa karışıklıklarımızla sorunlarımızın bazılarına ışık tutabilir. Sevmenin bu üç ana sisteminden –bağlılık, ilgilenme ve cinsellik– her biri kendi karmaşık kurallarını izler. Belirli bir anda, bu üçünden herhangi biri –sözgelimi, bir çift sıcak bir beraberlik duygusu yaşarken, ya da bir bebeği kucaklarken, ya da sevişirken– yükselişe geçebilir. Bu üç sevgi sistemi hep birlikte işlediklerinde, aşk ilişkisini besleyerek en doyurucu hale getirirler: Karşılıklı bir uyumun geliştiği, huzurlu, şefkatli ve tensel bir bağlantı kurulur.

Böyle bir birlik oluşturmanın ilk adımı, arama ve keşfetme biçiminde, bağlılık sistemini devreye sokar. Gördüğümüz gibi, bu sistem en erken bebeklik döneminde çalışmaya başlayarak, bir bebeği başkalarının, özellikle de annesinin ve diğer bakıcıların himayesiyle ilgisini aramaya sevk eder.[363] Ayrıca, hayattaki ilk bağlılıklarımızı kurma şeklimizle, bir sevgiliyle ilk bağlantımızı kurma şeklimiz arasında çok ilginç koşutluklar vardır.

363 John Bowlby, *Attachment and Loss*, cilt 1, *Attachment*, 2. bsk. (New York: Basic Books, 1982).

Flört Sanatı

Bir cuma akşamı, şık giyimli erkekler ve kadınlar New York'un Yukarı Doğu Yakası'ndaki bir bara balık istifi doluşmuş. Herkes tek geldiği için, flört eden edene.

Bir kadın saçlarını arkaya doğru savurup kalçalarını sallaya sallaya barın yanından dolanarak tuvalete doğru yürüyor. İlgisini çeken bir erkeğin

yanından geçerken, gözlerini bir an için onunkilere dikiyor ve adamın bakışına karşılık verdiğini hisseder hissetmez, hemen başka yöne bakıyor.

Kadının sözsüz mesajı: Beni fark et.

O davetkâr bakış ve arkasından gelen kışkırtıcı utangaçlık gösterisi, çoğu memeli türünde görülen bir yaklaşma-çekilme düzeninin taklididir; yeni doğan yavruların sağ kalımı bir babanın yardımını gerektirdiğinden, dişi erkeğinin takip etme ve bağlanma iradesini sınamak zorundadır. Kadının cilveli hareketi flört sanatının o kadar evrensel bir parçasıdır ki, hayvan davranışlarını inceleyen etologlar bunu farelerde bile gözlemlemiştir: Dişi defalarca bir erkeğe doğru koşar ve ondan kaçar, ya da kafasını oynatarak yanından hızla geçip gider, bu arada da yavru farelerin oynarken çıkardıkları aynı tiz çığlığı atar.[364]

364 M. K. McClintock, "A Functional Approach to the Behavioral Endocrinology of Rodents", yay. haz. D. Crews, *Psychobiology of Reproductive Behavior* içinde (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1987), s. 176–203.

Cilveli gülümseyiş, Paul Ekman'ın dökümünü çıkardığı on sekiz davranış şekli arasında yer alır: Flört eden başını başka yöne çevirerek gülümser; sonra fark edilmeye yetecek kadar bir süre doğrudan arzusunun hedefine bakar ve hemen ardından gözlerini kaçırır. Bu utangaçlık taktiği, erkeğin beynine neredeyse sırf o an için yerleştirilmiş gibi görünen dâhiyane bir sinir devresinden yararlanır. Londra'da bir sinirbilimci ekibi, bir erkek çekici bulduğu bir kadının doğrudan bakışına maruz kaldığında, beyninin bir parça zevk veren bir dopamin devresini etkinleştirdiğini keşfetmiştir.[365] Sadece güzel kadınlara bakmak, ya da çekici bulunmayan biriyle göz teması kurmak, bu devreyi harekete geçirememektedir.

365 Kadının bakışı hakkında, bkz Sarah-Jayne Blakemore ve Uta Firth, "How Does the Brain Deal with the Social World?" *NeuroReport* 15 (2004), s. 119–28. Dört surat hakkında, bkz Knut Kampe ve bşk., "Reward Value of Attractiveness ve Gaze", *Nature* 413 (2001), s. 589.

Ancak erkekler belirli bir kadını çekici bulsalar da, bulmasalar da, cilvenin kendine has bir getirisi vardır: Erkekler sıklıkla, daha albenili ama cilvesiz kadınlardan çok, bol cilve yapanlara yaklaşırlar.

Flört (bir araştırmacının Samoa'dan Paris'e kadar bir fotoğraf makinesiyle belgelediği gibi), dünyanın tüm kültürlerinde görülen bir şeydir.[366] Flört etmek, kur yapma sürecinin her aşamasında sürüp giden bir dizi sözsüz

pazarlığın açılış hamlesidir. İlk stratejik manevra da, geniş bir ağ oluşturarak ilişki kurmaya hazır olduğunu pervasızca yaymaktır.

366 Klasik flört araştırması Samoa, Brezilya, Paris ve New York'ta sevgililerin resimlerini gizlice çekmek için özel bir kamera kullanan Irenäus Eibl-Eibesfeldt tarafından yapılmıştır. Bkz I. Eibl-Eibesfeldt, *Human Ethology* (New York: Aline de Gruyter, 1989).

Çok küçük çocuklar da aynısını yapıp, karşılarına çıkan her dost tavırlı kişiyle ilişki kurmaya niyetli olduklarını belli eder ve karşılık veren herkese yanaşırlar.[367] Yetişkinler arasındaki flörtte buna koşut davranış, sadece şu cilveli gülümseyişi değil –neredeyse dostluk ilişkisi için etrafı kolaçan eden küçük bir çocuk gibi– göz teması kurmayı ve abartılı el kol hareketleri yaparak yüksek perdeden bir sesle konuşmayı da içerir.

367 Sevgililerle bebeklerin flörtleri arasındaki paralellikler konusunda, Bkz Jaak Panksepp, Affective *Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998).

Bir sonraki adım Sohbet'tir. En azından Amerikan kültüründe, yeni başlayan bir flörtün bu temel aşaması neredeyse efsanevi bir niteliğe sahiptir: Satır aralarında, müstakbel eşin gerçekten bağlanmaya değer biri olup olmadığı okunur. Bu adım, o ana kadar büyük ölçüde alt yolda ilerleyen bir süreçte üst yola merkezi bir rol verir; kuşkulu bir ebeveynin, ergen çocuğunun çıktığı kişiyi araştırması gibi bir şeydir bu.

Alt yol bizi birbirimizin kollarına iterken, üst yol müstakbel bir eşi ölçüp biçer; önceki gecenin denemesinden sonra kahve içerken yapılan sohbetin önemi de burada yatar. Uzayan bir kur yapma evresi, her iki eşin de kendisi için en önemli kıstaslar açısından –müstakbel sevgilinin anlayışlı ve düşünceli, duyarlı ve yeterlikli, yani daha yoğun bir bağlılığa değer olup olmadığı konusunda– ötekini tam bir değerlendirmeye tâbi tutmasına olanak tanır.

Flörtün evreleri, müstakbel eşlere öteki kişinin tamamen bağlanmaya değer iyi bir yoldaş –ileride de belki iyi bir ebeveyn– olup olmayacağını tahmin etme fırsatını verecek bir tempoda ilerler.[368] Eşler böylece ilk sohbetlerde birbirinin sıcaklığını, duyarlılığını ve yapılan jestlere karşılık verip vermediğini ölçüp, kesin olmayan bir seçim yaparlar. Bu, bebeklerin yaklaşık üç aylıkken kimlerle ilişki kuracakları konusunda daha seçici davranarak, kendilerine en çok güven veren insanlara odaklanmalarına benzer.

368 Bu düşünce, kadınların olası bir eşi tartma tarzları açısından erkeklerinkine kıyasla daha büyük bir rol oynar, bu da erkeklerin genelde kadınlardan daha kolay âşık olmalarının bir nedeni olabilir.

Bir eş bu sınavı geçtiğinde, hoşlanmaktan romantik arzular duymaya geçişin işareti eşzamanlılıktır. Hem bebeklerde hem de flört eden yetişkinlerde, uyum sağlamanın gitgide kolaylaştığı –hepsi de artan bir yakınlığı yansıtan– sevecen bakışlar, kucaklaşmalar ve sürtünmelerden anlaşılır. Bu evrede, sevgililer düpedüz çocuklaşır: Bebek gibi konuşmalar ya da sevimli takma adlarla hitaplar, yatıştırıcı fısıldamalar, nazik okşamalar devreye girer. Birbirleriyle tamamen rahat olmaları, her birinin öteki için güvenli bir üs haline geldiğini işaret eder ki, bu da bebeklik çağının bir başka yankısıdır.

Kuşkusuz, flört süreci bir bebeğin hırçınlık nöbeti kadar fırtınalı olabilir. Sonuçta, âşıklar da bebekler kadar benmerkezli olabilirler. Ve bu genel şablon dönüşüm geçirerek, risk ve kaygıların çiftleri birbirine yakınlaştırabileceği –savaş zamanı aşkları ve gayri meşru ilişkilerden, kadınların "tehlikeli" adamlara vurulmasına kadar– tüm durumları kapsar. Belki de bunun içindir ki, bazıları âşık olmayı bebekliğin cilveleşmelerinden çok, madde bağımlılığına benzetir.

Sinirbilimci Jaak Panksepp'in kuramına göre, âşık çiftler kelimenin tam anlamıyla birbirinin müptelası olurlar.[369] Panksepp, uyuşturucu alışkanlığının dinamiğiyle, en güçlü duyguları beslediğimiz insanlara karşı bağımlılığımız arasında sebep-sonuç ilişkisi bakımından sinirsel bir koşutluk görüyor. Ona göre, insanlarla kurduğumuz tüm olumlu etkileşimlerin verdiği zevk, kısmen opioid sistemimizden, yani eroin ve diğer alışkanlık yaratan maddelerle bağlantı kuran şebekeden kaynaklanmaktadır.

369 Aşk iptilası hakkında, bkz Panksepp, *Affective Neuroscience*.

Bu şebeke, anlaşıldığı kadarıyla, sosyal beynin iki anahtar yapısı olan orbitofrontal ve ön singulat kortekslerini içermektedir. Bunlar uyuşturucu krizine giren, sarhoş olan ya da ölesiye içen madde bağımlılarında etkinleşir. Bağımlı kişiler alışkanlıklarından kurtulmak için tedaviye girdiklerinde bu alanlar etkisizleşir. Söz konusu sistem, bağımlı kişinin tercih ettiği maddeye aşırı değer vermesi kadar, bu maddeyi aramayı bıraktıracak herhangi bir engelleyiciden tamamen yoksun olmasından da

sorumludur.[370] Bunların hepsi, âşık olmanın sancıları sırasında ortaya çıkan bir arzu nesnesinde de geçerli olabilir.

370 Uyuşturucu bağımlılığı konusunda, bkz R. Z. Goldstein, "Drug Addiction and Its Underlying Neurobiological Basis: Neuroimaging Evidence for the Involvement of the Frontal Cortex", *American Journal of Psychiatry* 159 (2002), s. 1642–52. Bu çalışma, bağımlılıkta bir rolü olduğu uzun süredir bilinen korteksaltı sinir şebekesine ek olarak, prefrontal alanların da uyuşturucuya aşırı olumlu bir değer biçip, itkinin bastırılmasını sağlayan sinirsel düzenleri sakatladığını göstermektedir.

Panksepp'in kuramına göre, bağımlıların uyuşturuculardan aldığı haz, sevdiklerimizle bağlantı hissinden aldığımız doğal zevkin biyolojik bir taklididir; bu iki duyguyla ilgili sinir şebekesi büyük ölçüde paylaşılır. Panksepp, hayvanların bile, beraberken oksitosin ve doğal opioidler salgıladıkları hemcinsleriyle zaman geçirmeyi yeğlediklerini bulgulamıştır; dolayısıyla bu beyin kimyasallarının aile bağlarımız ve dostluklarımızın yanı sıra, aşk ilişkilerimizi de perçinlediği düşünülebilir.

Üç Bağlılık Tarzı

Brenda ile Bob'un dokuz aylık kızlarının acıklı bir biçimde uykusunda ölmesinin üzerinden neredeyse bir yıl geçmiştir.

Bob oturmuş gazetesini okurken, Brenda elinde bazı fotoğraflarla içeri girer. Gözleri ağlamaktan kızarmıştır.

Brenda kocasına, bebeklerini plaja götürdükleri bir günde çekilmiş bazı fotoğraflar bulduğunu söyler.

"Hıı," diye homurdanır Bob, başını bile kaldırmadan.

"Annenin ona aldığı şapka var kafasında," diye başlar Brenda.

"Hımmm," diye mırıldanır Bob. Karısına hâlâ bakmaması ilgilenmediğini belli etmektedir.

Brenda resimleri görmek isteyip istemediğini sorunca, sadece "Hayır," der ve gazetenin sayfasını sertçe çevirip, boş gözlerle taramaya başlar.

Brenda onu sessizce seyrederken, yüzünden gözyaşları süzülmektedir. Sonra dayanamayıp patlar: "Seni anlamıyorum. Bizim bebeğimiz değil miydi o? Özlemiyor musun hiç? Umurunda değil mi?"

"Tabii ki özlüyorum! Konuyu açmak istemiyorum, o kadar," diye hırlayan Bob, odadan dışarı fırlar.

Bu çarpıcı konuşma, bağlılık tarzlarındaki farklılıkların bir çiftin uyumunu –sadece ortak bir travma karşısında değil, neredeyse her konuda– nasıl bozabileceğinin bir örneğidir.[371] Brenda hislerinden söz etmek isterken, Bob bundan kaçınmaktadır. Brenda kocasını soğuk ve ilgisiz bulmakta, Bob da karısının kendisine müdahale ettiğini ve ondan çok şey beklediğini düşünmektedir. Brenda kocasının hisleri hakkında konuşmasını sağlamaya ne kadar çabalarsa, Bob o kadar kabuğuna çekilmektedir.

371 Brenda ve Bob, Eileen Kennedy-Moore ve Jeanne C. Watson'un şu kitaplarında örnek olarak kullanılmıştır: *Expressing Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies* (New York: Guilford Press, 1999).

Bu "zorlama-kabuğuna çekilme" modeli uzun süredir, Bob ve Brenda gibi çiftlerin kimi zaman aralarındaki kördüğümün çözülmesine yardım etmesi için başvurdukları evlilik terapistleri tarafından yorumlanmaktadır. Ancak yeni bulguların işaret ettiği gibi, bu klasik çelişkinin bir beyin temeli olabilir. Bu tarzların hiçbiri "en iyisi" değildir. Aslında, her iki eğilim de altında yatan sinirsel modelleri yansıtmaktadır.

Çocukluğumuzun yetişkinlik tutkularımız üzerinde bıraktığı iz, en açık olarak "bağlılık sistemi"mizde; yani bizim için en önemli kişilerle ilişki kurduğumuz zaman işleyen sinir şebekelerinde görülür. Gördüğümüz gibi, iyi bakılan ve bakıcılarının empatisini hisseden çocuklar, bağlılıklarında güvenli olurlar; insanlara ne aşırı yapışır, ne de uzak dururlar. Ancak duyguları ebeveynleri tarafından göz ardı edilen ve ihmale uğradığını hissedenler, bir sevgi bağı kurmaktan umudu kesmişçesine, ilişkiden kaçınmaya başlarlar. Ebeveynleri tutarsız duygular sergileyerek bir öfkeli, bir müşfik davranan çocuklar ise kaygılı ve güvensiz olurlar.

Bob, sakıngan tipin bir örneğidir; yoğun duygulardan hoşlanmadığı için onları asgariye indirmeye çalışmaktadır. Brenda, kaygılı bir tiptir; duyguları engellenemez bir şekilde kabarıp taşmakta ve kafasını taktığı şeyler hakkında konuşma ihtiyacını duymaktadır.

Bir de duygularından rahatça söz eden, ama onları kafaya takmayan güvenli tip vardır. Bob böyle bir tip olsaydı, herhalde Brenda'nın muhtaç olduğu duygusal yakınlığı gösterebilirdi. Brenda güvenli olsaydı, Bob'ın şefkat göstererek duygularını paylaşmasına o kadar çaresizce ihtiyaç duymazdı.

Bağlanma tarzımız çocuklukta bir kez oluştuktan sonra, kayda değer biçimde sabit kalır. Bu apaçık bağlılık tarzları her yakın ilişkide kendilerini şu ya da bu ölçüde belli ederler; en güçlü olarak ortaya çıktıkları yer de, romantik bağlardır. Bağlılık ve ilişkiler üzerindeki pek çok araştırmaya önderlik etmiş olan, California Üniversitesi'nden psikolog Phillip Shaver'ın bir dizi incelemesine göre, bu tarzlardan her birinin, kişinin ilişki yaşamında bariz sonuçları vardır.[372]

372 Bağlılık tarzları hakkında, bkz, yay. haz. Jude Cassidy ve Phillip Shaver, *Handbook of Attachment Theory: Research and Clinical Applications* içinde (New York: Guilford Press, 1999).

John Bowlby'den Amerikalı takipçisi Mary Ainsworth'e geçen meşaleyi Shaver taşımaktadır. Ainsworth, öncü çalışmalarında dokuz aylık çocukların annelerinden kısa süreli bir ayrılığa nasıl tepki verdiklerine bakarak, bazı bebeklerin bağlılıklarında güvenli, diğerlerinin ise çeşitli şekillerde güvensiz davrandıklarını ilk kez saptayan kişidir. Bu içgörüyü yetişkin ilişkilerinin dünyasına taşıyan Shaver, bir dostlukta, evlilikte ya da ebeveyn-çocuk arasındaki gibi yakın ilişkilerde ortaya çıkan bağlılık tarzlarını tanımlamıştır.[373]

373 Judith Feeney, "Adult Romantic Attachment and Couple Relationships", agy içinde. Feeney, bağlılık tarzlarıyla ilgili farklı tiplemeler olduğunu, bazılarının üç değil de dört tip içerdiğini ve bu tarzların mutlaka "dondurulmuş" olmadığını, kişinin değişen ilişki deneyimleriyle birlikte farklı tarzları benimseyebileceğini belirtiyor. Bu tipler arasında somut ve hızlı sınırlar yoktur; insanlar onları kaynaştırabilir, ya da bazı insanlara karşı birini, diğerlerine karşıysa başkalarını sergileyebilirler.

Shaver'ın araştırma grubunun bulgularına göre, (bebeklik, çocukluk ya da yetişkinlik çağındaki) Amerikalıların % 55'i, başkalarıyla kolayca yakınlaşan ve bağlılıklarında kendini rahat hisseden "güvenli" kategorisine girmektedir. Güvenli kişiler romantik bir ilişkiye girerken, eşlerinin duygusal bakımdan açık ve uyumlu olmasını, zor zamanlarda da –tıpkı kendilerinin yapacağı gibi– yanlarında durup destek vermesini beklerler. İnsanlara yakınlaşmakta sıkıntı çekmezler. Güven içinde bağlanan kişiler kendilerini ilgi, şefkat ve sevgiye layık bulur, başkalarını ise erişilebilir, güvenilir ve kendilerine karşı iyi niyetli olarak görürler. Sonuç olarak da, ilişkilerinde içli dışlı olur ve birbirlerine güvenirler.

Buna karşılık, yetişkinlerin yaklaşık % 20'si aşk ilişkilerinde "kaygılı" olan, eşinin kendisini pek sevmediğinden ya da terk edeceğinden endişelenmeye yatkın kişilerdir. Evhamlı ve güvenceye muhtaç olmaları

yüzünden, bazen eşlerini istemeden de olsa kendilerinden uzaklaştırırlar. Kendilerini sevgi ve ilgiye layık görmezler, sevgililerini ise idealleştirmeye eğilimlidirler.

Kaygılı tipler bir ilişki kurdukları anda, terk edilecekleri ya da bir şekilde kusurlu bulunacakları korkusuna kolayca kapılabilirler. "Aşk iptilası"nın tüm belirtilerini göstermeye eğilimlidirler: Saplantılı bir şekilde kafaya takma, içe dönük kaygılanma ve duygusal bağımlılık. Genelde endişe ve korkuyla güdümlendiklerinden, ilişkileri hakkında –eşleri tarafından terk edilecekleri gibi– her türlü evhama kapılırlar, ya da aşırı tetikte olur ve eşlerinin hayali kaçamaklarını kıskanırlar. Çoğunlukla aynı aşırı ilgiyi arkadaşlıklarına da taşırlar.

Yetişkinlerin % 25 kadarı "sakıngan"dır, yani duygusal yakınlıktan hoşlanmaz, bir eşe güvenmekte ya da duygularını paylaşmakta zorluk çeker ve eşleri duygusal bakımdan yakınlaşmaya çalıştığında tedirgin olurlar. Kendi duygularını, özellikle de sıkıntılı hislerini bastırmaya eğilimlidirler. Sakıngan kişiler eşlerinin duygusal bakımdan güvenilir olmasını beklemediklerinden, yakın ilişkilerden hoşlanmazlar.

Kaygılı ve sakıngan tiplerin temel sorunu, katılıklarıdır. Her iki tip de belirli bir durumda aslında mantıklı olan, ama işe yaramadığında bile vazgeçilmeyen stratejilerin temsilcisidir. Örneğin, gerçek bir tehlike söz konusuysa, kaygı hazırlıklı olmaya yol açar; ama yersiz kaygı ilişkide sorun yaratır.

Bu iki tipten insanlar, sıkıntılı zamanlarında yatışmak için genellikle birbirinden farklı stratejileri benimserler. Brenda gibi kaygılı kişiler, teskin edici etkileşimlerin gücüne güvendiklerinden başkalarına dönerler. Kocası Bob gibi sakıngan tipler ise katı bir bağımsızlık içinde, üzüntülerini kendi başlarına gidermeyi tercih ederler.

Güvenli sevgililer, ilişkilerinin çok sarsılmaması için kaygılı bir eşin huzursuzluklarıyla aralarına tampon koyabilirler. Taraflardan biri güvenli bir yapıdaysa, çift görece daha az çatışma ve bunalım yaşar. Ama her ikisi de kaygılıysa, doğal olarak anlaşmazlıklara ve öfke patlamalarına yatkın olurlar ve ilişkileri sürekli olarak yoğun bir dikkat gerektirir.[374] Evham, kırgınlık ve üzüntü sonuçta bulaşıcıdır.

374 Güvenli bir eş hakkında, bkz Deborah Cohn ve bşk., "Working Models of Childhood Attachments and Couple Relationships", *Journal of Family Issues* 13, no. 4 (1992), s. 432–49.

Sinirsel Temel

Shaver'ın Davis'teki Califorina Üniversitesi'nden sinirbilimcilerle yaptığı araştırmanın ortaya çıkardığı üzere, bu tarzların üçü de beynin bağlılık sistemi donanımındaki belirli farklılıkları yansıtmaktadır.[375] Bu farklılıklar sıkıntılı anlarda, örneğin bir tartışma esnasında veya böyle bir tartışma üzerine endişeyle kafa yorulduğu sırada, ya da daha kötüsü, eşlerden biri ilişkinin biteceği saplantısına kapıldığında, en açık şekilde yüzeye çıkar.

375 Bağlılık tarzı ve beyin mekanizması hakkında, bkz Omri Gallath ve bşk., "Attachment-style Differences and Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates", *NeuroImage* (baskıda).

fMRI testleri, bu tür endişe verici hayallere dalındığında, üç ana bağlılık tarzının her birinde belirgin bir beyin modelinin ortaya çıktığını göstermiştir. (Araştırma yalnız kadınlar üzerinde yapılmışsa da, aynı sonuçların erkekler için de geçerli olduğu tahmin edilebilir –bunu ancak gelecekte yapılacak çalışmalar belirleyecektir).[376]

376 Bağlılık tarzlarının ana sinir şebekesi, görüldüğü kadarıyla üst ve alt yolların başlıca simgeleri olan noktalar arasında işlemektedir: Orbitofrontal alan, amigdala, ön temporal kutup (ATP), ön singulat ve hipokampus. Amigdalanın alt yolları korkulu anlarda, ATP ve singulat da üzüntülü anlarda etkinleştirir. Üst yol orbitofrontal alan devreye girdiğinde açılır, ilişkilerimiz hakkında düşünüp altüst edici duyguların üstesinden gelmeye çalıştığımız sırada olduğu gibi.

Bu testlerde kaygılı tiplerin aşırı tasalanma eğilimi, örneğin eşini kaybetme korkusu, üzüntü sırasında etkinleşen ön şakak ucunu (anterior temporal pole – ATP), duyguların parladığı ön singulatı ve bellek açısından çok önemli bir alan olan hipokampusu da içeren alt yol bölgelerini aydınlatmaktaydı.[377] Etkileyici bir biçimde, kaygılı kadınlar özel olarak çaba harcadıklarında bile ilişkiden kaynaklanan huzursuzlukla ilgili bu devreyi kapatamıyorlardı; saplantılı endişeleri, beyinlerinin bu devreleri kapama yeteneğini bastırıyordu. Bu sinirsel etkinlik genel korkulardan çok, ilişkiden duyulan kaygıya özgüydü. Söz konusu kadınların kaygıyı yatıştıran devreleri, başka türden endişelerin silinip atılmasında gayet iyi işliyordu.

377 Bu yapıların hepsi, sıkıntı verici duygularla daha ilişkili görünen, beynin sağ tarafında etkinleştirilir.

Güvenli kadınlar ise tam tersine, ayrılık korkularını kafalarından silip atmakta hiç zorluk çekmiyorlardı. Üzüntü üreten ATP'leri, dikkatlerini başka düşüncelere çevirdiklerinde hemen yatışıyordu. Aradaki kilit fark şuydu: Güvenli kadınlar, orbitofrontal alanlarının sinirsel anahtarını kolaylıkla etkinleştirip ATP'den kaynaklanan sıkıntılı hislerini hafifletebiliyorlardı.

Buna karşılık, kaygılı kadınlar aşk ilişkilerindeki belirli bir kaygı uyandırıcı ânı diğer kadınlara kıyasla çok daha kolayca akıllarına getirebiliyorlardı.[378] Shaver'a göre, zihinlerinin ilişki sorunlarıyla meşgul olması, en yapıcı hareket tarzını seçebilmelerine müdahale ediyor olabilirdi.

378 Bu kaygı canlanmasını işaret eden şey de, genelde anıların geri getirilmesinde işbaşında olan hipokampuslarındaki faaliyetin artmasıydı.

Sakıngan kadınların çok farklı bir sinirsel öyküsü vardı; kritik etkinlik, singulat korteksteki üzücü düşüncelerin bastırılması sırasında hareketlenen bir alana bağlıydı.[379] Bu kadınlarda duyguları frenleyen sinir devresi kilitlenmiş gibiydi: Kaygılı kadınlar nasıl endişelerini bastıramıyorlarsa, sakıngan kadınlar da endişelerini bastırmaktan kurtulamıyorlardı, hatta kendilerinden talep edildiğinde bile. Öteki kadınlarsa tam tersine, üzücü bir şey düşünüp sonra o konuyu düşünmekten vazgeçmeleri istendiğinde, singulattaki devreyi açıp kapatmakta zorluk çekmiyorlardı.

379 Singulatın arka alanı, üzüntü verici duygular gibi, prefrontal korteksin daha denetleyici olmasını gerektiren durumları izler. Bkz Matthew M. Botvinick ve bşk., "Conflict Monitoring and Anterior Cingulate Cortex: An Update", *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 12 (2004), s. 539–46.

Duyguların sürekli bastırıldığı bu sinirsel model, sakıngan tiplerin duygusal bakımdan uzak ve hayata karşı ilgisiz olma eğilimlerine açıklama getirmektedir; bir ilişki bittiğinde veya birisi öldüğünde, bu tipler pek az kederlenir ve sosyal etkileşimlere duygularını karıştırmazlar.[380] Bir parça kaygı, en azından çözülmesi gereken ilişki sorunlarını yüzeye çıkardığı için, gerçek duygusal yakınlık uğruna ödediğimiz bir bedeldir.[381] Shaver'ın sakıngan tipleri, kendi rahatsız edici duygularından korunabilmek için başkalarıyla daha yoğun bir duygusal bağlantıdan feragat etmiş gibidirler. Anlamlı bir şekilde, Shaver'ın en fazla zorlandığı konu, bu araştırma için sakıngan kadınları bulmak olmuştu; çünkü katılım koşullarından biri, ciddi

ve uzun süreli bir aşk ilişkisi yaşamaktı ve bu tiplerin çok azının böyle bir ilişkisi vardı.

380 Sakıngan tarz hakkında, bkz Mario Mikulincer ve Phillip Shaver, “The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes”, yay. haz. Mark S. Zanna, *Advances in Experimental Social Psychology*, 35 (San Diego: Academic Press, 2003), s. 53–152.

381 Bu beyin etkinliği modelleri, Shaver’ın grubu tarafından yapılan daha önceki keşiflere açıklama getiriyor gibidir. Örneğin, uzun vadeli bir ilişki içindeki insanlar eşlerinin kendilerini bir başkası için terk ettiğini canlı bir biçimde hayal ettiklerinde, kaygılı tarzda bağlanmış olanlar endişe verici düşünce silsilelerini silip atamıyor, güvenli ya da sakıngan olanlar ise kendilerini rahatsız eden bu derin düşünceleri kolayca durdurabiliyorlardı. Endişeyi silip atmak konusunda, bkz R. C. Fraley ve S. R. Shaver, “Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts”, *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997), s. 1080–91. Ancak bu tür endişeleri yenmek güvenli kişilere kolay gelse de, sıkıntı veren hislerin bastırılması sakıngan tiplerin sürekli zihinsel çaba harcamasını gerektirir. Bkz Mario Mikulincer ve bşk., “Attachment-Related Strategies During Thought-Suppression: Ironic Rebounds and Vulnerable Self-representations”, *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004), s. 940–56.

Hatırlayacağınız gibi, bu tarzlar büyük ölçüde çocuklukta oluşur, dolayısıyla da birer kalıtımsal veri gibi görünmezler. Öğrenilmiş olsalardı, psikoterapi ya da onarıcı bir ilişki sırasında yaşanan doğru deneyimlerle bir dereceye kadar değiştirilebilirlerdi. Öte yandan, anlayışlı bir eşin bu tuhaf davranışlara belli sınırlar içerisinde ayak uydurması da mümkündür.

Bağlılık, seks ve ilgilenmeyle ilgili sinir sistemlerini, sanatçı Alexander Calder’ın şu kinetik mobillerinden birinin parçaları olarak düşünebiliriz; herhangi bir parçadaki hareket ötekilerde yankılanır. Örneğin, bağlılık tarzları kişinin cinselliğine şekil verir. Sakıngan tiplerin, kaygılı ya da güvenli kişilere kıyasla daha fazla cinsel eşi ve “bir gecelik ilişkisi” olur. Duygusal uzaklığı tercih ettiklerinden, sakıngan tipler yakınlık veya ilgiye gerek duymaksızın seksle yetinirler. Bir şekilde sürekli bir ilişkiye girecek olurlarsa, uzak durmakla zorlama arasında gidip gelme eğilimi gösterirler ve dolayısıyla boşanma ya da ayrılmaları –ve tuhaf bir şekilde daha sonra aynı eşe dönmeye çalışmaları– daha olasıdır.[382]

382 Sakıngan tipler hakkında, bkz Feeney, “Adult Romantic Attachment”, Cassidy ve Shaver, *Handbook* içinde.

Ancak bağlılık tarzlarının bir aşk karşılaşmasında yarattığı zorluklar, destanın sadece başlangıcıdır. İşin içinde bir de seks vardır.

14 - Arzu: Erkeğinki ve Kadınınki

Kolejin ilk sınıfında en iyi arkadaşlarımdan biri, iri gövdesinden dolayı "The Hulk"[383] adını taktığımız bir rugby oyuncusu ve parlak bir öğrenciydi. Alman asıllı babasının, koleje gitmek üzere evden ayrılmaya hazırlanırken kendisine verdiğini söylediği öğüdü bugün bile hatırlıyorum.

383 Devasa bir çizgi film kahramanı, Yeşil Dev (çn).

Bu özdeyişin Brechtvari, biraz çarpık bir sinik yanı vardı. Almancadan tercümesi aşağı yukarı şöyleydi: "Penis sertleştiğinde, beyin yumuşar."

Daha teknik bir anlatımla, seksle ilgili sinirsel donanım, düşünen beynin kapsama alanı dışındaki alt yolun korteksaltı bölgelerinde barınır. Bu alt yol şebekesi bizi giderek artan bir ivedilikle yönlendirdikçe, üst yoldaki akılcı bölgelerin verdiği herhangi bir öğüde gitgide daha az kulak asarız.

Daha genel bir anlamda, bu donanım haritası pek çok romantik seçimin akıldışılığına gerekçe oluşturur; mantık devrelerimizin bu işle hiç ilgisi yoktur. Sosyal beyin hem sever, hem ilgi gösterir, şehvet ise alt yolun en dipteki bazı kollarında dolaşır.

Arzunun iki şekli olduğu anlaşılmaktadır: erkeğinki ve kadınınki. Âşık çiftler eşlerinin fotoğraflarına baktıkları sırada yapılan bir beyin görüntüleme çalışması, etkileyici bir farklılığı açığa çıkarmıştır: Tutkun erkeklerde –ama kadınlarda değil– görsel işlem ve cinsel uyarım merkezlerinin canlanması, sevgilisine ait görüntülerin bir erkeğin tutkusunu nasıl tetiklediğini gösterir. Antropolog Helen Fisher'ın belirttiği gibi, dünyanın her yerinde erkeklerin görsel pornografiye meraklı olmaları, ya da işveli kadınların görünüşlerinden öz-değer duyguları çıkartmaları ve "değerli varlıklarının görsel reklamını" daha da iyi yapmak için dış görüntülerine o kadar enerji yüklemeleri boşuna değildir.[384]

384 Sevilen kişinin fotoğrafına bakarken yapılan beyin görüntüleme hakkında, bkz H. A. Fisher ve başk., "Early Stage Intense Romantic Love Activates Cortical-basal Ganglia Reward/ Motivation, Emotion, and Attention Systems", Sinirbilim Derneği'nin yıllık toplantısında afiş sunumu, New Orleans, 11 Kasım 2003.

Oysa âşık kadınların sevgililerine bakması, beynin sosyal şebekesinde çok farklı merkezleri etkinleştirir: Bellek ve dikkatle ilgili bilişsel merkezleri.[385] Bu farklılık, kadınların hislerini çok daha düşünceli bir

şekilde tarttıklarını ve bir erkeği müstakbel bir eş ve aileye bakacak bir kimse olarak değerlendirdiklerini işaret eder. Romantik bir ilişkiye giren kadınların erkeklerden daha pragmatik oldukları malumdur; dolayısıyla âşık olmaları daha uzun zaman alır. Fisher'ın yorumuna göre, kadınlar için "rasgele seks, çoğunlukla erkekler için olduğu kadar rasgele değildir."[386]

385 Bu iki merkez, kaudat çekirdek ve septumdur.

386 Rasgele seks hakkında, bkz Helen Fisher, *Why We Love* (New York: Henry Holt, 2004), s. 117.

Sonuçta, beynin bağlılık radarı bağlanıp bağlanmama kararını vermek için genellikle bir dizi buluşmaya gerek duyar. Erkekler âşık olurken alt yola dalarlar. Kadınlar ise önce alt yolda dolaşır, ama sonra bir dönüş yapıp üst yoldan devam ederler.

Daha kuşkucu bir görüşe göre, "Erkekler seks nesnelerini, kadınlarsa başarı nesnelerini arar." Ancak kadınlar genelde bir erkekteki güç ve servet belirtilerini, erkeklerse bir kadının fiziksel albenisini çekici bulsalar da, bunlar her iki cinsiyet için birincil seçimler değil, sadece en çok farklılık gösterdikleridir.[387] Kadınlar için de, erkekler için de, iyilik ve nezaket listenin başında gelir.

387 Çekici özellikler hakkında, bkz David Buss, "Sex Differences in Human Mate Preference: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures", *Behavioral and Brain Sciences* 12 (1989), s. 1–49.

Aşk hayatımızı daha da karmaşıklaştıracak şekilde, üst yoldaki sinir devreleri, ister yüceltilmiş duygular, ister püriten örf ve âdetler aracılığıyla olsun, yeraltından alev alev akan şehvet duygularını kararlılıkla kısıtlamaya çalışırlar. Kültürler tarihin başlangıcından beri alt yol dürtülerini üst yol frenleriyle bastırırlar; Freud'un deyimiyle, uygarlık her zaman hoşnutsuzlarıyla savaşmıştır. Örneğin, yüzyıllar boyu Avrupalı üst sınıf evliliklerinin tek amacı, toprak sahibi ailelere ait varlıkların belirli bir soyun mülkiyetinde kalmasını sağlamaktı; esasında, düzenlenmiş eşleşmeler aracılığıyla, aileler başka ailelerle birleşirlerdi. Şehvet ve aşkın cehenneme kadar yolu vardı – nasılsa zina yolu hep açıktı.

Sosyal tarihçilere göre, en azından Avrupa'da –evliliği ehveni şer olarak gören Ortaçağ'ın iffetlilik ülküsünden bir sapma olarak– karı-koca arasında şehvet, sevgi ve bağlılığa dayalı bugünkü romantik duygusal ilişki kavramı ancak Reform çağında ortaya çıkmıştır. Sanayi Devrimi ile orta sınıfın yükselişinden sonra da, âşık olmanın evlilik için saygın bir neden olarak

görüldüğü romantik sevgi kavramı Batı'da yeterince popüler bir ülkü haline gelmiştir. Doğal olarak, gelenekle modernite arasında bocalayan Hindistan gibi kültürlerde, aşk evliliği yapan çiftler hâlâ küçük bir azınlık oluşturmakta ve sıklıkla da görücü usulü bir evliliği tercih eden ailelerinin itirazlarıyla karşılaşmaktadırlar.

Yine de biyoloji, ömür boyu beraberliği ve karşılıklı ilgiyi romantik tutkunun daha kaypak zevkleriyle birleştiren modern evlilik idealine her zaman uymaz. Yıllarca süren birlikteliğin arzuyu öldürdüğü bilinen bir şeydir; bazen de bu, eşlerden biri "çantada keklik" olarak görüldüğü anda olabilir.

Doğa, konuyu daha da giriftleştirecek şekilde, erkeklerle kadınları aşk molekülleri açısından bile farklı eğilimlerle donatmayı uygun bulmuştur. Erkeklerde, şehveti körükleyen kimyasallar genellikle kadınlara kıyasla daha yüksek, bağlılığı destekleyenlerse daha düşük düzeydedir. Tutkular söz konusu olduğunda, erkeklerle kadınlar arasındaki klasik gerilimlerin birçoğunu bu biyolojik denksizlikler yaratır.

Kültür ve cinsiyet bir yana, aşkın belki de en temel ikilemi, güvenli bir bağlılık duygusunun altında yatan beyin sistemleriyle ilgi ve seksin temelini oluşturanlar arasındaki gerilimden kaynaklanır. Bu sinir şebekelerinin her ikisi de, kendine özgü bir güdü ve ihtiyaçlar kümesini besler; bunlar da birbiriyle ya çelişir ya da uyum halindedir. Çelişmeleri durumunda aşk ilişkisi sendeleyecek, uyumlu olduklarında ise gelişecektir.

Doğa'nın Küçük Bir Kurnazlığı

Bir kadın yazar, bağımsız ve girişimci kişiliğine karşın, yolculuklara daima kocasının yastık kılıfıyla çıkıyordu. Nereye giderse gitsin, kılıfı otel yatağındaki yastığa geçirip öyle uyuyordu. Yaptığı açıklamaya göre, kocasının kokusunu alması yabancı bir yatakta uyumasını kolaylaştırıyordu.

Bu durum biyolojik bakımdan anlamlı olduğu gibi, doğanın türlerin devamını sağlamak için oynadığı oyunlardan biri hakkında bir ipucu da verir. Cinsel çekimin –ya da en azından ilginin– ilk kıpırdanışlarında tutulan yol, alt yoldur: Kesin bir düşünceye (hatta bir duyguya) değil, duyulara

dayalıdır. Kadınlarda o ilk bilinçaltı heyecan bir koku izleniminden, erkeklerdeyse görsel bir izlenimden doğabilir.

Bilim insanları, bir erkeğin ter kokusunun kadınların duyguları üzerinde olağanüstü etkiler yaparak ruh hallerini iyileştirebileceğini, onları gevşetebileceğini ve yumurtlamayı sağlayan üreme hormonlarının düzeyini yükseltebileceğini bulgulamışlardır.

Ne var ki bu olasılıkları ortaya çıkaran çalışma, tamamen klinik (ve kesinlikle romantik olmayan) koşullar altında, bir laboratuarda yapılmıştı. Dört haftadır deodoran kullanmayan erkeklerin koltukaltlarından alınan örnekler bir karışıma katılarak, yer cilası gibi ürünlerin kokusuyla ilgili bir araştırmaya katıldıklarını sanan kadın deneklerin üst dudaklarına sürülüyordu.[388] Koku başka bir kaynaktan değil de erkeğin terinden geldiğinde, kadınlar kendilerini daha gevşemiş ve mutlu hissediyorlardı.

388 Ter araştırması hakkında, bkz Charles Wysocki, “Male Axillary Extracts Contain Pheromones that Affect Pulsatile Secretion of Luteinizing Hormone and Mood in Women Recipients”, *Biology of Reproduction* 68 (2003), s. 2107–13.

Araştırmacılar, daha romantik bir ortamda bu kokuların cinsel duyguları da uyarabileceğini öne sürüyorlar. Dolayısıyla, çiftler etkileşirken hormonal kucaklaşmalarının sessiz sedasız cinsel uyarımın yolunu açtığı, bedenlerinin bilinçaltında üremeye vesile olacak koşulları düzenlediği düşünülebilir. Aslına bakılırsa, *Biology of Reproduction* (Üreme Biyolojisi) dergisinde yayınlanan söz konusu çalışma da, yeni doğurganlık terapilerinde kullanılmak üzere terdeki etkin maddenin ayrılıp ayrılamayacağını görmek için yapılan araştırmanın bir parçasıydı.

Erkekler açısından bu önermenin doğal sonucu, bir kadın bedeni görüntüsünün erkek beyninin zevk merkezleri üzerindeki etkisi olabilir. Erkek beyni, kadın bedeninin ana yönlerini, özellikle de taze güzelliğin işareti olan ve kendi başına erkeklerde cinsel uyarımı tetikleyebilen, göğüs-bel-kalça arasındaki “kum saati” orantısını saptayan detektörlerle donatılmış gibidir.[389] Dünyanın dört bir yanındaki erkeklerden, değişik orantılardaki kadın eskizlerinin çekiciliğini değerlendirmeleri istendiğinde, çoğu, kalçalarının yaklaşık % 70’i oranında bel ölçüsü olan kadınları seçmiştir.[390]

389 Göğüs-bel-kalça orantısı hakkında, bkz David Buss, “Sex Differences.”

390 Devendra Singh, “Female Mate Value at a Glance: Relationship of Hip-to-Waist Ratio to Health, Fecundity, and Attractiveness”, *Neuroendocrinology Letters*, ek 4 (2002), s. 81–91.

Erkeklerin beyinlerinin neden bu şekilde donatılmış olduğu, on yıllardır canlı bir tartışma konusudur. Bazıları, bu sinir devresi parçasının, kadının doğurganlığının zirvesine ulaştığını gösteren biyolojik belirtileri kaydetmenin bir yolu olduğunu ve erkeklere özellikle çekici gelen bu belirtilerin, sperm kullanımında tasarruf sağladığını düşünmektedir.

Nedeni ne olursa olsun, bunlar insan biyolojisinin zarif tasarımlarıdır: Kadının görüntüsü bile erkeği heyecanlandırır, erkeğin kokusu da kadını aşka hazırlar. İnsanoğlunun tarih öncesinde bu taktiğin işe yaradığı kuşkusuzdur. Ne var ki modern yaşamda aşkın nörobiyolojisi karmaşıklaşmıştır.

Libidonun Beyni

Londra’daki University College’da yapılan bir incelemede yer alacak erkeklerle kadınların seçiminde tek kıstas “gerçekten, derinden ve deli gibi”[391] âşık olmaktı. On yedi gönüllü katılımcı, önce sevgililerinin, sonra da arkadaşlarının fotoğraflarına bakarken beyin görüntülemesine tabi tutuldu. Sonuç: Hepsi aşka müptela görünüyordu.

391 Romantik aşk sırasında etkinleşen ana alanlar, hepsi de beynin her iki yanında olmak üzere orta insulayı, ACC’yi, kaudat çekirdeği ve putameni içerir. Bunların tümü yoğun mutluluk duyarken aydınlanır. Bir o kadar önemli olan da, keyifsizlik sırasında etkinleşen singulat girusu ve amigdalada etkinliğin kesilmesidir. Bkz Verea Bartels ve Semir Zeki, “The Neural Basis of Romantic Love”, *NeuroReport* 17 (2000), s. 3829–34.

Erkeklerde de, kadınlarda da, arzunun hedefi –arkadaşlardan farklı olarak– beynin benzersiz bir şekilde birbirine bağlı kesimlerindeki, aşk konusunda uzmanlaşmış gibi görünecek kadar özgül devrelerde havai fişeklerin patlamasına neden oluyordu. Sinirbilimci Jaak Panksepp’in önerdiği gibi, bu devrelerin çoğu, bir başka coşku halinde de aydınlanır: Kokain veya uyuşturucu etkisi altında. Bu bulgu, yoğun aşk ilişkisinin bağımlılık yaratacak kadar haz veren doğasının sinirsel bir gerekçesi olduğuna işaret etmektedir. İlginç bir şekilde, erkeklerde bu aşk devrelerinden hiçbirinin kendi başına cinsel uyarılma sırasında faaliyete

geçmemesine karşın, romantik duygularla ilgili bölgelerin bitişiğindeki alanların kıpırdanması, aşkla birlikte şehvet duygusu da uyandığında anatomik bir bağlantının kolayca kurulduğunu gösterir.[392]

392 Erkeklerde cinsel uyarılma ve beyin şebekesi hakkında, bkz Serge Stoleru ve bşk., "Neuroanatomical Correlates of Visually Evoked Sexual Arousal in Human Males", *Archives of Sexual Behavior* 28 (1999), s. 1–21; S. L. Rauch ve bşk., "Neural Activation During Sexual and Competitive Arousal in Healthy Men", *Psychiatry Research* 91(1999), s. 1–10.

Sinirbilim, bu tür araştırmalar sayesinde cinsel tutkunun gizemini aydınlatarak, şehvet duygusuna bu kadar lezzet katan hormonlarla nörokimyasallar karışımının parçalarını bir araya getirmiştir. Arzunun reçetesi kuşkusuz cinsiyetten cinsiyete biraz değişir, ama öğeleri ve cinsel edim sırasındaki zamanlamaları, türümüzün sürdürümüne heyecan unsurunu da katan dâhiyane bir planı açığa çıkarmaktadır.

Libidonun (cinsellik güdüsü) uyandığı yer olan şehvet devreleri, limbik beynin geniş bir alanını kaplar.[393] Cinsel arzuyla ilgili bu alt yol donanımı cinsiyetler tarafından büyük ölçüde paylaşılır. Ama aralarındaki birkaç belirgin fark, her cinsiyetin sevişmeyi farklı tarzda yaşamasına ve romantik bir temasın çeşitli yönlerini farklı şekilde değerlendirmesine yol açar.

393 Seksle ilgili sinirsel donanım, üst limbik beyindeki septal alan, stria terminalisin bed nukleusu ve ön hipotalamus aracılığıyla yan hipotalamusun orta önbeyin kümesine bağlanan preoptik alanlar gibi yapıları içerir. Bkz Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998).

Erkeklerde, hem cinsellik hem de saldırganlık düzeyi, beynin birbiriyle bağlantılı alanlarında etkin olan seks hormonu testosteron tarafından yükseltilir.[394] Erkekler cinsel bakımdan uyarıldıklarında, testosteron düzeyleri yukarı fırlar. Bu erkeklik hormonu, kadınlarda da –erkeklerdeki kadar güçlü olmasa da– bir cinsel arzu uyandırır.

394 Saldırganlık devreleri, erkeklerde daha etkin bir alan olan temporal loblarda toplanır; singulat alanında odaklanan şefkatl devresi ise genelde kadınlarda daha etkindir. Beynin her yerinde olduğu gibi, burada da olup bitenler ayrıntılara bağlıdır: Testosteronun kadınlarda cinsel arzuyu tam olarak nasıl etkilediği, dozuna göre değişir; orta düzeyler libidoyu artırırken, çok yüksek düzeyler bastırır. Bkz R. C. Gur ve bşk., "Sex Differences in Regional Cerebral Glucose Metabolism During a Resting State", *Science* 267 (1995), s. 528–31.

Seksin bir de şu bağımlılık yaratan niteliği vardır. Gerek erkeklerde gerekse kadınlarda, kumardan uyuşturucu kullanımına kadar farklı

faaliyetlerde yoğun zevk hissi veren bir kimyasal madde olan dopamin, cinsel temas sırasında da yukarı fırlar. Zevk veren dopamin düzeyleri sadece cinsel uyarılma sırasında değil, cinsel temasın sıklığı ve kişinin cinsel dürtüsünün yoğunluğuyla bağlantılı olarak da yükselir.[395]

395 Dopamin testosteron düzeylerini yükselttiğinden, dopamin düzeylerini yükselten antidepresan türleri sıklıkla libidoyu da artırır. Bkz J. S. Heaton, "Central Neuropharmacological Agents and Mechanisms in Erectile Dysfunction: The Role of Dopamine", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 24 (2000), s. 561–69.

İlgi göstermenin kimyasal bir kaynağı olan oksitosin, kadınların beynine erkeklerinkinden daha fazla nüfuz ettiğinden, kadınların cinsel bağlılığı üzerinde daha etkilidir. Oksitosinle yakın akrabalığı olan vazopresin hormonu da bağlanmada bir rol oynayabilir.[396] İlginç bir şekilde, sosyal beynin olağanüstü hızlı bağlayıcıları olan iğ hücrelerinde vazopresin alıcıları bol miktarda bulunur. İğ hücreleri, örneğin, ilk kez karşılaştığımız biri hakkında çok hızlı, sezgisel yargılarda bulunduğumuz sırada devreye girerler. Henüz bunu kesinleştirebilecek bir araştırma yapılmamış olsa da, bu hücreler "ilk bakışta aşk"ı –ya da en azından arzuyu– yaratan beyin sisteminin bir parçası olarak tanımlanmaya uygun adaylar gibi görünmektedir.

396 Vazopresin saldırganlığa da sevk edebilir. Vazopresin ve oksitosin hem erkeklerin hem de kadınların beyinlerinde etkilidir, birincisi kadınlarda anneliğin daha iddialı yanını ortaya çıkarırken, ikincisi erkeklerde babalığın daha yumuşak yanını teşvik eder.

Sevişmeye doğru hızlanan süreçte, erkeğin beyninde oksitosin düzeylerinin yanı sıra, (birlikte AVP olarak bilinen) arginin ve vazopresin tarafından yönlendirilen hormon açlığı da tırmanışa geçer. Erkek beyninde dişininkine kıyasla daha fazla AVP alıcısı vardır ve bunların çoğu cinsellikle ilgili devrelerde toplanmıştır. Buluğ çağında bollaşan, erkeğin cinsel açlığını körüklediği anlaşılan AVP, boşalma yaklaştıkça yükselir ve orgazm anında hızla düşer.

Oksitosin, hem erkeklerde hem de kadınlarda cinsel temasın verdiği sevecen ve hoş duyguları körükler. Orgazm sırasında yüksek dozlarda salgılanan bu kimyasalın oluşturduğu sel, sevişme sonrası sıcak yakınlık duygularını uyandırır ve erkekle kadını bir süreliğine aynı sevecen duyguların hormonal dalga boyunda buluşturur.[397] Oksitosin salgıları, doruğa eriştikten sonra, özellikle "sevişme sonrası oynaşma"da, yani

birleşmeyi izleyen sarılma ve sokulmalar sırasında da yoğun olarak devam eder.[398]

397 Sevgi nörokimyasının bu basitleştirilmiş açıklamasının temeli, Panksepp'in *Affective Neuroscience* adlı yapıtıdır. Panksepp, cinsellikte çok daha geniş bir beyin kimyasalları dizisinin rolü olduğunu ve bunların çoğunun henüz pek anlaşılmadığını belirtmektedir.

398 İlişki sonrası oynaşma hakkında, Bkz C. S. Carter, "Oxytocin and Sexual Behavior", *Neuroscience and Behavioral Reviews* 16 (1992), s. 131–44.

Oksitosin, erkeklerde orgazm sonrası bu "dirençli" dönemde, yani genellikle penislerinin sertleşemediği sırada özellikle güçlü bir şekilde kabarır. En azından kemirgenlerde (ve muhtemelen insanlarda da) bol miktarda cinsel doyumun erkeklerin oksitosin düzeylerinde üç kat bir yükselişe neden olması ilginçtir; görünüşe bakılırsa, erkek beyninin kimyasını bir süreliğine dişininkine yaklaştıran bir beyin değişikliğidir bu. Ne olursa olsun, sevişme oyununun bu kurnazca kimyasal kapanış hamlesi, oksitosinin bir diğer işlevi olan bağlılığı geliştirmek için rahat bir zaman sağlar.

Şehvet devresi, çifti bir sonraki buluşmalarına da hazırlar. Ana bellek yapısı olan hipokampus, AVP ve oksitosin alıcıları bakımından zengin sinir hücrelerine sahiptir. AVP, özellikle erkekte, arzu dolu sevgilisinin çekici imgesini özel bir vurguyla belleğe kaydederek, cinsel eşini benzersiz bir şekilde hatırlanabilir hale getirir. Orgazmın ürettiği oksitosin belleği de güçlendirerek, yine sevgilinin hoş görüntüsünü zihne kaydeder.

Bu temel biyokimyasal işlemler bizi cinsel bakımdan etkinleştirirken, beynimizin üst yol merkezlerinin yaptığı etki, bunlarla her zaman bağdaşmaz. Çağlar boyu insanın sağ kalımını gözetecek şekilde çalışan beyin sistemleri, bu kez aşk çabasının meyve vermesine değil de, boşa gitmesine yol açabilecek çatışma ve gerilimler karşısında savunmasız görünür.

İnsafsız Arzu

Evde çalışan bir yazarla nişanlı olan, bağımsız ve güzel bir avukatı ele alalım. Kadın eve adımını atar atmaz, nişanlısı elindeki işi hemen bırakıp etrafında pervane oluyordu. Bir akşam yatmaya hazırlanırken, daha

yorganın altına girmeye fırsat bulamadan nişanlısı onu istekle kendine çekmişti.[399]

399 Genç avukat ve nişanlısı hakkında, bkz Mark Epstein, *Open to Desire* (New York: Gotham, 2005).

"Azıcık nefes almama izin ver ki seni sevebileyim," demişti kadın. Bu sözden incinen adam, o gece divanda yatmaya kalkmıştı.

Kadının sözleri, sımsıkı bir duygusal döngü içinde bağlanmanın olumsuz yanını gözler önüne seriyor: Bu tür bir bağlanma boğucu olabilir. Uyumun tek amacı sürekli iç içe olmak, her düşünce ve hissin örtüşmesini sağlamak değildir; birbirine gerektiğinde kendi başına kalabileceği bir alan bırakmayı da içerir. Bu bağlılık çevrimi, bireyin ihtiyaçlarıyla çiftin ihtiyaçları arasında bir denge kurar. Bir aile terapistinin söylediği gibi, "Bir çift ne kadar ayrı kalabilirse, o kadar birlikte olabilir."

Aşkın başlıca ifadelerinden her birinin –bağlılık, arzu, ilgilenme– eşleri kendine has kimyasal yapıştırıcısıyla birbirine bağlamak üzere tasarlanmış kendine has bir biyolojisi vardır. Eşler uyumlu olduğunda aşk güçlenir. Sürtüştüklerinde ise aşk bocalayabilir.

Bağlılıkla seks arasındaki gerilim yüzünden sıklıkla olduğu gibi, bu üç biyolojik aşk sisteminin ayarı bozulduğu zaman ilişkide yaşanabilecek zorluğu ele alalım. Bu uyumsuzluk, örneğin eşlerden biri kendini güvensiz hissettiğinde, ya da daha kötüsü, düpedüz kıskançlığa kapıldığında veya terk edilmekten korktuğunda meydana gelir. Sinirsel açıdan, bağlılık sistemi kaygıya meylettiğinde, öteki sistemlerin işleyişini engeller. İnsanın içini kemiren bu tür bir evham –en azından bir süreliğine– cinsel arzuyu kolaylıkla söndürebilir ve şefkati yok edebilir.

Nişanlının kadın avukata cinsel bir nesne olarak aşırı düşkünlüğü, annesinin kendi hislerini ve ihtiyaçlarını hiç bilmeden meme emen bir bebeğin insafsız arzusuna benzer. Bu kadim arzular, birbirinin bedenini bir bebek gibi hararetle araştıran iki tutkulu yetişkinin sevişmesi sırasında da dışa vurulur.

Daha önce belirttiğimiz gibi, yakınlığın çocuklukta yatan kökleri, âşıkların birbirine çocuksu, tiz perdeli seslerle ya da bebek adlarıyla hitap etmelerinde yeniden yüzeye çıkar. Etologların iddiasına göre, bu işaretler âşıkların beyinlerinde, ebeveynlerde olduğu gibi ilgi ve şefkat tepkilerini tetiklemektedir. Bebeğin arzusuyla yetişkinin arzusu arasındaki fark ise,

yetişkinin empati göstererek, tutkuyu şefkatle ya da en azından ilgiyle kaynaştırabilmesinde yatar.

Bu nedenle kadın avukatın psikiyatrı Mark Epstein, nişanlıya bir seçenek önermişti: Duygusal açıdan uyum sağlayabilmek için işi ağırdan almak ve böylece onun kendi arzusunu hissetmesine izin verecek psikolojik alanı yaratmak. Arzunun bu şekilde karşılıklı hale gelmesi –ve aralarındaki duygusal döngünün korunması –avukatın kaybetmek üzere olduğu tutkuyu canlandırmıştı.

Bu durum Freud'un ünlü sorusunu akla getiriyor: "Kadın ne ister?" Epstein'ın yanıtladığı gibi, "İsteklerini umursayan bir eş ister."

Karşılıklı Rızaya Dayalı "O"

Çok satan vampir romanlarının –takma bir adla da erotik romanların– yazarı Anne Rice, çocukluğundan beri canlı sadomazoşist fanteziler beslediğini anımsıyordu.

En erken yaştaki fantezilerinden biri, eski Yunan'da seks kölesi olarak mezada çıkarılan genç erkeklerle ilgili ayrıntılı senaryoları içeriyordu; erkekler arasındaki cinsel ilişkiye büyük bir merak duyuyordu. Yetişkinliğinde, eşcinsel erkeklerle arkadaşlık etmeyi ve "gay" kültürünü çekici bulmaya başlamıştı.[400]

400 Anne Rice'ın seks fantezilerini anlattığı kaynak: Katherine Ramsland, *Roquelaure Reader: A Companion to Anne Rice's Erotica* (New York: Plume, 1996).

Kurmacanın malzemesi böyledir; Rice'ın homo-erotik alt temalarla dolu vampir romanları, Gotların romantik evreninin atmosferini belirler. Takma adla yazdığı şehvet romanlarındaysa, her iki cinsiyetin sadomazoşist eylemlerini ayrıntılı olarak anlatır. O cinsel fanteziler kesinlikle herkesin tercihine uymayacaktır, ama araştırmacılara göre, içerikleri de sıradan insanların erotik hayallerinin kapsamı dışında değildir.

Rice'ın ayrıntılı olarak betimlediği renkli seks sahneleri normatif bir anlamda "sapkın" değildir; defalarca yapılan araştırmalarda erkeklerle kadınların yaygın olarak anlattıkları fantezi temaları arasında yer alırlar. Örneğin, bir ankette elde edilen bulgulara göre, en sık kurulan seks fantezileri şunlardır: Heyecan verici bir cinsel birleşmeyi yeniden yaşamak,

kendi eşiyle veya bir başkasıyla seks yaptığını hayal etmek, oral seks yapmak, romantik bir yerde sevişmek, karşı konulmaz biri olmak ve cinsel zorbalığa maruz kalmak.[401]

401 Yaygın fantezi temaları hakkında, bkz Harold Leitenberg ve Kris Henning, "Sex Fantasy", *Psychological Bulletin* 117 (1995), s. 469–96.

Seks fantezilerinin çeşitliliği, cinsel arzuyu ve zevk almayı güçlendiren bir uyarı kaynağı olarak, sağlıklı bir cinselliği yansıtabilir.[402]Her iki taraf da razı olduğunda, Rice'ınkiler gibi daha uçuk olan, görünürde zalimce senaryolar içeren fanteziler için bile geçerlidir bu.

402 Tüm seks fantezileri ayrıntılı bir sahne içermez, bazıları uçuşan düşünceler ya da imgeler veya romantik bir cinsel faaliyetten ibarettir. Üzerinde görüş birliğine varılmış güncel bir inceleme için, bkz agy.

Freud'un "mutlu bir kişi asla fantezi kurmaz, yalnızca tatmin olmamış biri kurar," dediği bir yüzyıl öncesinden bugüne hayli yol kat etmiş durumdayız.[403] Ama fantezi tam da budur: Canlı bir hayal gücü. Rice'ın anlamlı bir biçimde belirttiği gibi, önüne fırsatlar çıkmasına karşın kendi fantezilerini gerçekleştirmeye hiç kalkışmamıştır. Cinsel fanteziler başka biriyle yaşanmayabilir, ama yine de yararlı oldukları yerler vardır. Alfred Kinsey'in (geriye bakıldığında çarpıtılmış bir örneklemeyi temsil eden) özgün araştırmaları, erkeklerin % 89'unun ve kadınların % 64'ünün mastürbasyon sırasında seks fantezileri kurduğunu göstermiştir. Daha ağırbaşlı bir dönem olan 1950'lerde insanları sarsan bu bulgu, bugün hayli olağan karşılanmaktadır. Profesör Kinsey'in ilk kez açıkça ortaya koyduğu gibi, erkeklerle kadınların şaşılacak kadar geniş menzilli cinsel davranışları alenen itiraf edildiğinden çok daha yaygındır.

403 Fantezi kurmak konusunda, bkz Sigmund Freud, "Creative Writers and Daydreaming", yay. haz. James Strachey, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud,* Cilt 9 (1908; London: Hogarth Press, 1962), s. 146.

Bugün bile hüküm süren sosyal tabular –*The Jerry Springer Sho*[404] gibi programların ve internetteki porno sitelerinin bolluğuna karşın– çeşitli cinsel tercihlerin gerçek yaygınlığının insanların kabul etmeye yanaştıklarından çok daha yüksek olduğu anlamına gelir. Nitekim seks araştırmacılarının varsayımlarına göre, insanların cinsel davranışları hakkında kendi söylediklerine dayalı istatistikler gerçek rakamları düşük

göstermektedir. Üniversiteli kız ve erkeklerin bir gün zarfında kafalarından geçen her cinsel fanteziyi veya seksle ilgili her düşünceyi bir günceye kaydetmeleri istendiğinde, erkekler günde yedi kadar, kızlarsa dört ile beş arası kayıt düşmüşlerdir. Oysa başka araştırmalarda üniversiteli öğrenciler aynı enformasyonu hatırlamalarını isteyen bir anketi yanıtladıklarında, erkekler günde bir, kızlarsa sadece haftada bir kez cinsel fantezi kurduklarını bildirmişlerdir.

404 Çiftlerin sorunlarını izleyiciler önünde tartıştıkları çok popüler bir Amerikan televizyon dizisi (çn).

Cinsel ilişki sırasında fanteziler kurduğunu kabul eden erkeklerle kadınları ele alalım. Neredeyse her cinsel davranış türünde erkekler kadınlardan daha yüksek rakamlara ulaşırken, cinsel ilişki sırasında fantezi kurmakta iki cinsiyet eşitlenmiş gibidir: Kadınların % 94'ü ve erkeklerin % 92'si bunu yaptığını söylemektedir (gerçi bazı araştırma raporlarında bu oranlar erkeklerde % 47, kadınlarda ise % 34 gibi düşük rakamlara iner).

Bir incelemede elde edilen bulgulara göre, sevişme halinde *değilken* mevcut sevgiliyle seks yaptığını düşünmek yaygın bir hayal, cinsel ilişki *sırasında* başka biriyle seviştiğini kurmaksa daha da yaygın bir fantezidir.[405] Bu tür veriler, hınzırca bir nükteye yol açmıştır: Âşıklar sevişirken aslında işin içinde dört kişi vardır; ikisi gerçek, diğer ikisi de kafalarındaki hayali insanlar.

405 Hayaller ve sevişme hakkında, bkz, örneğin, Wilson ve R. J. Lang, "Sex Differences in Sexual Fantasy Patterns", *Personality and Individual Differences* 2 (1981), s. 343–46.

Çoğu cinsel fantezi, ötekini bir nesne, fanteziyi kuranın şehevi tercihine uyacak şekilde yaratılmış bir varlık olarak resmeder ve öteki erkek veya kadının o durumda bizzat ne isteyebileceğini hiç dikkate almaz. Ama fantezi âleminde her yol mubahtır zaten.

Bir seks fantezisini paylaşmaya ve hayata geçirmeye razı olmak, bir yakınsama edimidir; fanteziyi dayatarak ötekini bir "O" yapmak yerine, senaryoyu istekli bir eşle "oynamak" her şeyi değiştirir.[406] Eşlerin ikisi de razı ve istekliyse, bir "Ben-O" senaryosu gibi görünen şey bile daha güçlü bir yakınlık duygusu yaratabilir. Doğru koşullarda, sevgiliyi bir "O" olarak görmek –karşılıklı rıza gösteriliyorsa– seks oyununun bir parçası olabilir.

406 Ancak fantezi gerçekliği rızası alınmadan ötekine dayatıldığı zaman, Ben-Sen buharlaşarak Ben-O cinselliğine dönüşür: "sen beni tahrik ediyorsun", "o beni tahrik ediyor" haline gelir. Rıza ile

dayatma arasındaki bu sınır boyunun görgü kuralları, görünüşe göre, yürürlükteki fantezilerin bizatihi doğasının kolayca kişilerarası felakete dönüşebileceği cinsel kölelik ve disiplin alt-kültüründe gayet iyi tanımlanmıştır.

Bir psikoterapistin yorumuna göre, "iyi bir cinsel ilişki, iyi bir cinsel fantezi gibi" heyecan verici, ama güvenlidir. Eşlerin ihtiyaçları birbirini tamamladığı zaman, bunun oluşturduğu kimya –kaynaşan fanteziler gibi– yıllardır beraber olan çiftlerde cinsel ilginin olağan azalışına karşı koyacak bir heyecan doğurabilir.[407]

407 Michael J. Bader, *The Secret Logic of Sexual Fantasies* (New York: St. Martin's Press, 2002), s. 157.

Eşler arasındaki empati ve anlayış, bir "O" fantezisinin eğlenceli mi, yoksa incitici mi olacağını belirler. İki taraf da aşk oyununu eğlenceli bir şey olarak görüyorsa, birbirlerinin fantezileri konusunda rahat olmaları güven veren bir empati yaratır. Fantezi gerçekliğine birlikte adım attıklarında, orada kurdukları döngüsel bağlantı birbirlerinden aldıkları zevki güçlendirir ve –üstü örtülü bir ilgilenme edimi olan– kökten bir kabullenmeyi ifade eder.

Seks Nesnelleştirdiğinde

Hastalık derecesinde özsever birinin, psikoterapistinin vaka raporuna kaydedilen aşk hayatına bakalım:

Yirmi beş yaşındaki bu bekâr erkek, tanıştığı kadınlara kolayca tutuluyor ve her biri hakkındaki güçlü fantezilerini saplantı haline getiriyor. Ancak sevgilisiyle bir dizi cinsel denemeden sonra daima hayal kırıklığına uğrayarak, onu birdenbire fazlasıyla aptal ya da yapışkan, veya fiziksel olarak itici bulmaya başlıyor.

Örneğin, bir Noel tatilinde kendini yalnız hissedince –yalnızca birkaç haftadır görüştüğü– o anki kız arkadaşını, ailesini ziyarete gideceği yerde kentte kendisiyle birlikte kalmaya ikna etmeye çalıştı. Kız teklifini kabul etmeyince, öfkelenerek onu benmerkezli olmakla suçladı ve bir daha görüşmemeye karar verdi.

Özseverin kendinden menkul haklılık anlayışı, ona olağan kurallarla sınırların kendisi için geçerli olmadığı hissini verir. Yani, daha önce gördüğümüz gibi, bir kadın kendisini yüreklendirip tahrik ettiğinde –daha

ileri gitmek istemediğini açıkça söylese bile– onunla yatmaya hak kazandığını hisseder. Her şeye karşın istediğini yapacaktır, hatta güç kullanmak zorunda kalsa da.

Hatırlayacağınız gibi, körelmiş bir empati, sömürücü bir tavır ve kibirli bir benmerkezcilik, özseverin başta gelen özelliklerindendir. Dolayısıyla özsever erkeklerin cinsel zorlamaya yatkın tutumları onaylamaları, örneğin tecavüz kurbanlarının "başlarına geleni hak ettikleri" ya da bir kadın sekse 'hayır' dediğinde, kastettiğinin aslında 'evet' olduğu fikrini benimsemeleri şaşırtıcı gelmemelidir.[408] Amerikan üniversitelerindeki özsever erkekler, "bir kızın oynaşma ya da elleme-okşama faslına girmesi ve kontrolü elden bırakması durumunda, erkek arkadaşı onu sekse zorlarsa kabahat kendisindedir," cümlesini onaylama eğilimi gösterirler. Bazı erkekler için bu inanç, kendisiyle oynaşan ama daha ileri gitmek istemeyen kız arkadaşına tecavüz etmenin açık bir gerekçesidir.

408 Özseverler ve cinsel tutumlar hakkında, bkz Brad J. Bushman ve bşk., "Narcissism, Sexual Refusal, and Aggression: Testing a Narcissistic Reactance Model of Sexual Coercion", *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (2003), s. 1027–40.

Bu tür tutumların bazı erkekler arasında yaygın olması, ABD'de kadınların yaklaşık % 20'sinin, direnmelerine karşın –genelde bir koca veya sevgili, ya da o sırada âşık oldukları kişi tarafından– istemedikleri bir cinsel ilişkiye zorlandıkları yolundaki iddialarının nedenini kısmen açıklayabilir.[409] Gerçekten de, sevdikleri biri tarafından cinsel ilişkiye zorlanan kadınların sayısı, bir yabancının tecavüzüne uğrayanların on katıdır. Çıktıkları kıza tecavüz ettiklerini kendiliğinden itiraf eden erkekler üzerinde yapılan bir inceleme, bu tür bir zorlamanın söz konusu olduğu her olayın, karşılıklı rıza gösterilen oynaşmadan sonra meydana geldiğini ve tecavüzcünün daha ileri gitmek istemeyen kadının itirazlarına kulak asmadığını ortaya koymuştur.[410]

409 Sekse zorlanan kadınlar hakkında, bkz Edward O. Laumann ve bşk., *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (Chicago: University of Chicago Press, 1994).

410 E. J. Kanin, "Date Rapists: Differential Sexual Socialization and Relative Deprivation", Archives *of Sexual Behavior* 14 (1985), s. 219–31.

Erkeklerin çoğunluğundan farklı olarak özseverler, bir çift oynaşmaya başladıktan sonra kadının durmak istediği ve acı çektiğini, tiksindiğini belli

etmesine karşın erkeğin onu cinsel ilişkiye zorladığı filmleri beğenir ve tahrik edici bulurlar.[411]Özsever, bu tür bir sahneyi seyrederken kadının ıstırabını algılamaz, sadece saldırganın kendini tatmin edişine odaklanır. İlginçtir ki, bu araştırmada incelenen özseverler, önceki oynaşma ve reddetmeyi görmeden, sadece bir tecavüz sahnesini seyretmekten zevk almamışlardır.

411 Baştan çıkaran ya da arzuyu söndüren bir unsur olarak cinsel zorbalık hakkında, bkz Bethany Lohr ve bşk., "Sexual Arousal to Erotic and Aggressive Stimuli in Sexually Coercive and Noncoercive Men", *Journal of Abnormal Psychology* 106 (1997), s. 230–42.

Empatiden yoksun olmaları, özseverlerin "çıktıkları" kadına verdikleri acıya kayıtsız kalmalarına yol açar; kadın sekse zorlanmayı iğrenç bir şiddet eylemi olarak yaşarken, erkek –merhamet göstermek şöyle dursun– onun olup bitenleri ne kadar nahoş bulduğunu bile anlayamaz. Aslında, bir erkek ne kadar empatiliyse, cinsel zorbalık yapması, hatta böyle bir şeyi hayal bile etmesi olasılığı o kadar düşüktür.[412]

412 K. E. Dean ve N. M. Malamuth, "Characteristics of Men Who Aggress Sexually and of Men Who Imagine Aggressing", *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), s. 449–55.

Cinsel zorbalıkta fazladan bir hormonal gücün rolü de olabilir. Araştırmalar, aşırı yüksek testosteron düzeylerinin, erkeklerin başka bir kişiye salt cinsel bir nesne olarak davranma eğilimlerini artırdığını ve evlilikte de sorun yaratmalarına yol açtığını göstermektedir.

4.462 Amerikalı erkeğin testosteron düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, erkeklik hormonu çok yüksek çıkanlarda tehlikeli bir davranış modeli saptandı.[413] Öncelikle, genelde daha saldırgandılar, geçmişte bir kavgaya karışmış ve tutuklanmış olmaları olasılığı yüksekti. Ayrıca koca olarak da riskliydiler: Karılarına vurmaya veya suratlarına bir şeyler fırlatmaya, evlilik dışı cinsel ilişkide bulunmaya yatkındılar ve –anlaşılabilir bir şekilde– iyi geçinmekte sorun yaşadıklarından, boşanmış olmaları daha olasıydı. Testosteron düzeyi yükseldikçe, tablo daha da kötüleşiyordu.

413 Testosteron hakkında, bkz Alan Booth ve James Dabbs, Jr., "Testosterone and Men's Marriages", *Social Forces* 72, no. 2 (1993), s. 463–78.

Öte yandan, aynı çalışmada, yüksek testosteron düzeyine sahip birçok erkeğin mutlu bir evliliği olduğu da belirtiliyor. Yazarlara göre, aradaki

farkı, erkeklerin testosteron güdümlü daha vahşi itkilerini denetlemeyi ne derece öğrenmiş oldukları belirlemektedir. Cinsellik ya da saldırganlıkla ilgili her türlü itkiyi kontrol etmenin anahtarı prefrontal sistemlerde saklıdır. Bu da bizi yine üst yolun gerekliliğine ve onun ham cinsellik dürtüsüne karşı bir denge unsuru olarak, alt yolu dizginleme yeteneğine getirir.

Yıllar önce *New York Times*'ın bilim muhabiri olarak, seri katillerin psikolojik analizini yaparak "profil çıkarmak"ta uzmanlaşmış olan bir FBI görevlisiyle konuşmuştum. Bu tür katillerin neredeyse her zaman acımasız seks fantezilerini sapıkça gerçekleştirdiklerini ve bu fantezilerde kurbanların yalvarmalarının bile bir tahrik unsuru olduğunu anlatmıştı bana. Gerçekten de, erkeklerin (neyse ki) çok küçük bir alt kümesi, karşılıklı rızaya dayalı bir sevişmeyi gösteren erotik sahnelerden çok, tecavüz tasvirleriyle uyarılmaktadır.[414] Birisinin acı çektiğini görmekten aldıkları garip zevk, bu marjinal grubu erkeklerin büyük çoğunluğundan ayıran şeydir: Çıktıkları kadını cinsel ilişkiye zorlayan özseverler bile düpedüz ırza tecavüzü tahrik edici bulmamışlardır.

414 Tecavüz betimlemelerinden tahrik olmak konusunda, bkz G. Hall ve bşk., "The Role of Sexual Arousal in Sexually Aggressive Behavior: a Meta-analysis", *Journal of Clinical ve Consulting Psychology* 61 (1993), s. 1091–95.

Empatiden tamamen yoksun oluşları, kurbanlarının gözyaşları veya çığlıklarının seri tecavüzcüleri caydırmamasının nedeni olabilir. Irza tecavüzden hüküm giymiş olanların önemli bir bölümü, sonradan olay sırasında kurbanlarına karşı hiçbir şey hissetmediklerini ve onların duygularını ne bildiklerini, ne de umursadıklarını bildirmektedir. Neredeyse yarısı, hapsi boylamalarının kurbanlarının yeterince acı çektiğini göstermesine karşın, kadınların "zevk aldığı" na ikna olmuştur.[415]

415 Hüküm giymiş tecavüzcülerin empati yoksunluğu konusunda, bkz D. Scully, *Understanding Sexual Violence* (London: HarperCollinsAcademic, 1990).

Irza tecavüz nedeniyle hapis cezası almış erkekler üzerinde yapılan bir inceleme, çoğu durumda başkalarını anlayabildiklerini gösteriyordu, ama dikkate değer bir istisnayla: Kadınların olumlu ifadelerini algılayabilseler de, olumsuz ifadeleri algılama becerisinden yoksundular.[416] Dolayısıyla, genel olarak empati gösterebilmelerine karşın, kendilerini tecavüzden alıkoyacak işaretleri okumayı ya başaramıyor ya da istemiyorlardı. Bu tür

saldırganlar seçici olarak duyarsızlaşarak –bir kadının karşı koyuşu ya da acı çekişi gibi– görmek istemedikleri işaretleri yanlış okuyor olabilirler.

416 Tecavüzcüler ve olumsuz mesajlar hakkında, bkz E. C. McDonell ve R. M. McFall, “Construct Validity of Two Heterosocial Perception Skill Measures for Assessing Rape Proclivity”, *Violence and Victims* 6 (1991), s. 17–30.

En sorunlu olanlar da, tercih ettikleri ve kompülsif olarak gerçekleştirdikleri fantezilerinin merkezinde Ben-O senaryoları bulunan, aşırı sapkın erkeklerdir; özellikle seri tecavüz, çocuklara sarkıntılık ve teşhircilikten hüküm giymiş seks suçlularına özgü bir modeldir bu. Söz konusu erkekler, sıradan cinsel sahnelerden çok, bu istismar edimlerini içeren fantezilerle uyarılırlar.[417] Tabii ki, sadece bir fanteziye sahip olmak, kişinin bunu gerçekleştirmek için başka birini cinsel ilişkiye zorlayacağı anlamına gelmez. Ancak seks suçluları gibi, fantezilerini başkaları üzerinde uygulayan kişiler, düşünceyle eylem arasındaki sinirsel bariyeri aşmış olurlar.

417 Klinik deliller, seks suçu işleyenlerin düzenli olarak en sevdikleri senaryonun fantezileriyle mastürbasyon yaptıklarını gösteriyor. Pedofillerin, tecavüzcülerin ve teşhircilerin tutulduğu cezaevleri, tedavi programlarıyla tahliyeden sonra suçların tekrarlanma oranını düşürmeye çalışmaktadırlar. Bu tedavi on yıllardır, mastürbasyon sırasında seks senaryosunu mide bulandırıcı bir kokuyla eşleştirmek ya da sorunlu arzuyu yok etmek için hormon kesici ilaçlar kullanmak yoluyla suçlunun fantezilerini değiştirmeye odaklı olmuştur. Günümüzdeyse, suçlunun kurbanlarına karşı empatisini güçlendirecek bir program olmaksızın, bu yaklaşımların tek başına yetersiz kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla tedaviler suçluyu kendi kurbanları gibi gerçek mağdurlarla buluşturup acı ve ıstıraplarını dinletmeyi içerebilir. Bu tedaviler suçlunun, kurbanların kendisini nasıl gördüğüne ilişkin çarpıtılmış anlayışını da ele almaktadır. Örneğin teşhirciler, kendilerini teşhir ettikleri kadınların onları genellikle dehşetengiz değil de zavallı biri olarak gördükleri gerçeğiyle yüz yüze gelirler. Tedavi ayrıca suç işleyenin suçunu zararsız olarak görrmesine izin veren çarpıtılmış düşünce tarzını da hedef alır. Öte yandan, tehlikeli fantezileri bastırmaya çalışmanın paradoksal bir etkisi olabilir: Kaçınmaya çalıştıkça, azalmak yerine çoğalabilirler. Bu yüzden daha etkili programlarda, suç işleyenler tehlikeli fantezilerin ilk kıpırtılarını saptayarak ve geçmişte kendilerini o senaryoları hayata geçirmeye sevk etmiş olan alışkanlıkları kökünden söküp atarak depreşmesini önlemeyi öğrenirler. Bkz Leitenberg ve Henning, “Sex Fantasy.”

Alt yol bir kez itkisel davranışları kısıtlayan üst yolun bariyerini aştığında, fanteziler kötü niyetin güç kaynağı haline gelerek, seks suçlarının tekrarlanmasına yol açan kontrolsüz libidoyu (bazılarına göre iktidar arzusunu) körükler. Bu tür durumlarda, özellikle de erkek kurbanlarına karşı empatiden yoksunsa, “zevk aldıklarına” inanıyorsa, onlara karşı düşmanca hisler besliyorsa ve duygusal bakımdan yalnızsa, o fanteziler bir tehlike

sinyaline dönüşür.[418] Bu patlamaya hazır bileşimin dert yaratacağı neredeyse kesindir.

418 Bkz, örneğin, Neil Malamuth, "Predictors of Naturalistic Sexual Aggression", *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986), s. 953–62.

Ben-O cinselliğinin soğuk uzaklığını, Ben-Sen ilişkisinin sıcak yakınlığıyla karşılaştıralım. Romantik aşk ahenge dayalıdır; bu yakın bağlantı olmadığında geriye sadece şehvet kalır. Tam, iki yönlü empatiyle, kişinin eşi de "Sen" olarak uyum sağlanan bir özne olur ve erotik enerji çarpıcı biçimde artar. Bir çift fiziksel yakınlığın dışında duygusal olarak da birleştiğinde, her iki taraf ayrılık duygularını yitirir; "ego orgazmı" denilen, yalnızca bedenlerinin değil, benliklerinin de buluştuğu bir durumdur bu.[419]

419 Empatili arzu hakkında, bkz Judith Jordan, "Clarity in Connection: Empathic Knowing, Desire, and Sexuality", *Women's Growth in Diversity* içinde (New York: Guilford, 1997). Ego orgazmı konusunda, bkz, örneğin, Masud Khan, "Ego-Orgasm in Bisexual Love", *International Review of Psycho-analysis* 1 (1974), s. 143–49.

Yine de, en şiddetli orgazm bile sevgililerin ertesi sabah birbirlerine içtenlikle ilgi göstereceklerinin teminatı değildir. İlgi, kendi sinirsel mantığı üzerinden işler.

15 - Şefkatin Biyolojisi

Rolling Stones'un klasik bir şarkısında Mick Jagger, bir sevgiliye "I'll come to your emotional rescue" (Duygusal açıdan yardımına koşacağım) diye söz verirken, dünyanın her yerindeki sevgililerin besledikleri bir hissi ifade eder. Bir çifti bir arada tutan sadece çekim gücü değil, aynı zamanda birbirlerine gösterdikleri ilgidir. Bu tür duygusal ilgi veya şefkat, her ilişkide devreye girebilir.

Bebeğini emziren bir anne, böylesine besleyici bir ilginin başat örneğidir. John Bowlby, aynı kalıtımsal ilgilenme ve bakım sisteminin, bizden yardım bekleyenlerin –ister sevgilimiz, ister çocuğumuz, dostumuz veya zor

durumdaki bir yabancı olsun– ihtiyaçlarını karşılama arzusunu duyduğumuz zamanlarda harekete geçtiğini öne sürmektedir.

Sevgililer arasındaki ilgi ve şefkatin iki ana şekli vardır: Bir eşe içinde korunduğunu hissedebileceği güvenli bir üs sağlamak ve o eşe dünyayı göğüsleyebileceği emniyetli bir liman sunmak. İdeal olan, her iki eşin de bir rolden ötekine rahatlıkla geçerek, gerektiğinde teselli verebilmesi ya da alabilmesidir. Bu tür karşılıklılık, sağlıklı bir ilişkinin göstergesidir.

Eşimizin zor bir sorunu çözmesine katkıda bulunarak, onu yatıştırarak ya da sadece yanında durup dinleyerek duygusal açıdan yardımına koştuğumuzda, güvenli bir üs sağlamış oluruz. Bir ilişkinin güvenli bir üs sunduğunu hissettiğimizde, karşımıza çıkan zorlukları göğüslemek için daha fazla enerjimiz olur. Bowlby'nin söylediği gibi, "beşikten mezara kadar hepimizi en mutlu eden şey, hayatın bize güvenli bir üsten hareketle, uzun ya da kısa bir dizi yolculuk olanağı sunmasıdır."[420]

420 John Bowlby'den yapılan alıntıdaki sözcükler biraz değiştirilmiştir, *A Secure Base* (New York: Basic Books, 1988), s. 62.

Bu yolculuklar işyerinde geçirilen bir gün kadar basit, ya da dünya çapında bir başarı kadar karmaşık olabilir. Önemli ödüllere layık görülen kişilerin törende yaptıkları konuşmaları düşünürseniz, hepsinde kendilerine güvenli bir üs sağlayan birinin adının geçtiğini görürsünüz. Bu da kendimizi emniyette ve güvenli hissetmemizin, başarıya ulaşma yeteneğimiz açısından hayati önem taşıdığını gösterir.

Güvenlik duygumuz ve araştırıp keşfetme güdümüz iç içedir. Bowlby'nin kuramına göre, eşimiz bize ne kadar güvenlik ve koruma sağlarsa, o kadar fazla keşfe çıkabiliriz ve yolculuğumuzun hedefi ne kadar korkutucuysa, enerji ve dikkatimizi toplamak, özgüven ve cesaretimizi artırmak için destek aldığımız üsse o kadar fazla ihtiyaç duyarız. Bu önermeler, en az dört yıldır birbirleriyle romantik bir ilişkisi olan 116 çift üzerinde sınandı. Öngörüldüğü gibi, bir taraf ötekini ne kadar güvenilir bir "ana üs" olarak görüyorsa, hayatın karşısına çıkardığı fırsatların peşinden gitmeye o kadar istekli oluyordu.[421]

421 Sevgililer hakkında, bkz Brooke Feeny, "A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Intimate Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology* 87, no. 5 (2004), s. 631–48.

Birbirlerinin yaşam hedeflerini tartışan çiftlerin video kayıtları, nasıl konuştuklarının da önemli olduğunu gösteriyordu. Eşlerden biri, ötekinin hedefleri hakkında konuşurken duyarlı, sıcak ve olumluysa, öteki de tartışmanın sonunda beklenebileceği gibi daha kendinden emin oluyor, çoğu kez hedeflerinin çıtasını yükseltiyordu.

Fakat eşlerden biri müdahaleci ve denetleyici bir tavır sergiliyorsa, öteki hevesini yitiriyor, amacından daha az emin oluyor, çoğu kez hedefini küçültüyor ve sonuçta özdeğer duygusu azalıyordu. Denetleyici tavır sergileyenler, eşleri tarafından kaba ve tenkitçi olarak algılanıyor, verdikleri öğütler de genellikle reddediliyordu.[422] Denetleme girişimi, güvenli bir üs sağlamanın şu ana kuralını çiğner: Sadece istendiğinde veya mutlaka gerekli olduğunda müdahale et. Eşin kendi yolundan gitmesine izin vermek, sessiz bir güvenoyu demektir; denetlemeye çalıştıkça, zımnen o güvenoyunun altını oyarız. Müdahalecilik, girişimciliği engeller.

422 Öte yandan, dünyayla baş etme yeteneğinde özgüvenden yoksun biri, kontrolü üstlenen eşte aslında güvence bulabilir, araya girmeleri hoş karşılayabilir, bağımlı olma şansına sahip olduğu için rahatlayabilir.

Eşlerin destek ve bağlılık tarzları birbirinden farklıdır. Bağlılıklarında kaygılı olan insanlar, ötekinin kendi başına dünyaya açılmasına izin verecek kadar gevşemekte güçlük çeker ve eşlerinin ille de yanlarında kalmasını isterler, aynı evhamlı anneler gibi. Bu tür aşırı yapışkan eşler güvenli bir üs sunabilir, ama koruyucu bir liman işlevini göremezler. Buna tezatla, sakıngan insanlar genellikle eşlerinin uzaklarda gezinmesine izin verirler, ama rahatlatıcı bir güvenli üs sunmakta yetersizdirler ve neredeyse hiçbir zaman duygusal açıdan eşlerinin yardımına koşmazlar.

Zavallı Liat

Fear Factor (Korku Etkeni) adlı TV programından alınma bir sahneydi sanki: Liat adında bir üniversite öğrencisi, her biri öncekinden daha zorlayıcı olan bir dizi sınamadan geçmek zorundaydı. İlk görevi olan, korkunç bir şekilde yanmış bir adamın ve garip bir şekilde yaralı bir yüzün resimlerine bakmak, onu açıkça dehşete düşürmüştü.

Ardından, bir sıçanı tutup okşaması gerektiğinde o kadar tiksinmişti ki, neredeyse elinden atıyordu. Sonra, buzlu suya kolunu sokup 30 saniye

tutması söylendiğinde, yirmi saniyeden fazla dayanamayacağı kadar şiddetli bir ağrı hissetti.

Son olarak, cam bir akvaryuma elini sokup canlı bir tarantulayı okşaması gerektiğinde, bu kadarını kaldıramayıp, “Devam edemeyeceğim!” diye bağırdı.

Şimdi soru şu: Liat’ın bu sınavdan kurtulması için onun yerini almaya gönüllü olur muydunuz?

Kaygının şefkat duygusunu, yani başka birine ilgi gösterme içgüdümüzün şu soylu uzantısını nasıl etkilediğini inceleyen bir araştırmaya denek olarak katılan öğrencilere sorulan soru tam da buydu. Verdikleri yanıtlar, bağlılık tarzlarının cinselliği çarpıtabileceği gibi, empatiye de kendi ayırıcı niteliklerini yansıtabileceğini ortaya çıkardı.

Bağlılık tarzları araştırmasında Philip Shaver’ın İsrailli meslektaşı olan Mario Mikulincer, insanlar güvensiz bağlılıkları konusunda kaygıya kapıldıklarında, yardıma muhtaç birine karşı duyulan empatiden kaynaklanan özgeci itkinin belirsizleşebileceğini, bastırılabileceğini veya kenara itilebileceğini öne sürmektedir. Mikulincer, ayrıntılı deneylerinde üç farklı bağlılık tarzından her birinin empati gösterme yeteneği üzerinde kendine özgü belirgin bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Deneylerde, farklı bağlılık tarzları olan kişilerden –tabii ki araştırmacılarla işbirliği halinde kendisine verilen rolü oynayan– zavallı Liat’ı izlemeleri isteniyordu. Güvenli tipler, hem Liat’ın sıkıntısını hissetmek, hem de yerini almaya gönüllü olmak bakımından, en fazla şefkat gösterenlerdi. Kaygılı kişiler, kendi sıkıntı verici tepkileri içinde boğuluyor ve Liat’ın yardımına koşacak gücü bulamıyorlardı. Sakıngan tiplerse ne üzüntülü, ne de yardıma eğilimliydiler.

Güvenli tarz, özgecilik açısından en uygun olanıdır; güvenli insanlar başkalarının üzüntüsünü kolaylıkla hisseder ve yardım etmek için hareket geçerler. Bu tür kişilerin, çocuklarına yardım eden bir anne, üzüntülü sevgilisine duygusal destek veren bir eş, yaşlı akrabalarıyla ya da muhtaç durumdaki bir yabancıyla ilgilenen biri olarak, ilişkilerinde etkin biçimde şefkat göstermeleri daha olasıdır.

Kaygılı kişiler ise kendilerine bulaşan hislerin seline kapılarak, karşı tarafın ıstırabından çok daha fazla etkilenmelerine yol açan aşırı bir duyarlılıkla tepki verirler. Ötekinin acısını hissetseler de, bu hisler yoğunlaşarak “empati endişesi”ne dönüşebilir; bu o kadar güçlü bir kaygı

düzeyidir ki, altında ezilirler. Kaygılı tipler, en çok merhamet yorgunluğuna karşı korunmasız görünürler; başkalarının acılarıyla devamlı olarak yüz yüze geldiklerinde, kendi ıstırapları yüzünden tükenirler.

Sakıngan kişiler de şefkat göstermekte zorlanırlar. Acı verici duyguları bastırarak kendilerini korur ve savunmaya geçerek ıstırap çeken başka insanlardan bulaşabilecek duygulara karşı kendilerini yalıtırlar. Empatileri zayıf olduğundan, nadiren başkalarına yardım ederler. Bunun tek istisnası, yardım ederek herhangi bir kişisel yarar sağlayabilecekleri durumlardır; arada bir gösterdikleri şefkat “bu işte benim çıkarım ne” düşüncesiyle karışıktır.

Kendimizi güvende hissettiğimizde, duyguların altında ezilmeden empati beslememize izin veren istikrarlı bir temele sahip olduğumuzda, başkalarına karşı tam bir ilgi ve şefkat gösterebiliriz. Bizimle ilgilenildiğini hissetmemiz, başkalarına ilgi göstermemize olanak sağlar. İlgi gördüğümüzü hissetmediğimizde, biz de başkalarına o kadar ilgi gösteremeyiz. Mikulincer’i, insanlara sadece güven hissi aşılamanın şefkat gösterme yetilerini güçlendirip güçlendiremeyeceğini araştırmaya iten de bu içgörü olmuştur.

Yerel gazetenizde, üç çocuklu bir kadının içinde bulunduğu kötü durum hakkında bir haber okuduğunuzu düşünün. Kadının ne eşi, ne işi, ne de parası var. Aç çocuklarını her gün bir aşevine götürüp yemek yediriyor. O da olmasa, yetersiz beslenecek, hatta belki açlıktan ölecekler.

Bu kadın için her ay bir miktar yiyecek bağışlar mıydınız? İş ilanlarını taramasına yardım eder miydiniz? Hatta bir iş mülakatına giderken ona eşlik eder miydiniz?

Bunlar, Mikulincer’in şefkat duygusu üzerine yaptığı bir başka çalışmada deneklere sorulan sorulardı. Bu deneylerde, gönüllülerin önce güven duyguları güçlendiriliyor, (üzücü konuları açabildikleri biri gibi) kendilerine güven telkin eden kişilerin isimleri çok kısa (saniyenin ellide biri kadar) bir süreyle bilinçaltlarında çağrıştırılıyordu. Ayrıca, hayatlarındaki bu müşfik insanları, yüzlerini zihinlerinde canlandırarak bilinçli olarak düşünmeleri de isteniyordu.

Çarpıcı bir biçimde, kaygılı kişiler empati endişelerini ve yardım etmek konusundaki her zamanki isteksizliklerini yenebiliyorlardı. Bu geçici destek bile, güvenli insanlar gibi tepki vererek daha fazla şefkat göstermelerini

sağlıyordu. Güçlendirilen güvenlik duygusunun, başkalarının ihtiyaçlarına karşı yeterli miktarda ilgi ve enerjiyi açığa çıkardığı anlaşılıyor.

Ancak sakıngan kişiler yine empati gösteremiyor ve –işlerine yarayacak bir şey olmadığı sürece– özgeci itkilerini bastırıyorlardı. Bu kuşkucu tavırları, katıksız özgecilik diye bir şey olmadığı, müşfik davranışların içinde daima –bencillik değilse de– en azından bir miktar öz-çıkar duygusunun bulunduğu yolundaki kurama uyuyordu.[423] Mikulincer, bu görüşte bir doğruluk payı bulunduğunu; ama daha çok, sakıngan olan ve dolayısıyla da pek empati gösteremeyen kişiler için geçerli olduğunu öne sürüyor.[424]

423 Bencil özgecilik hakkında, bkz R. B. Cialdini ve bşk., "Empathy-based Helping: Is It Selflessly or Selfishly Motivated?" *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987), s. 749–58.

424 Güvenli tipler kadınların sorunları daha aşırı göründüğünde bile yardım eli uzatıyorlardı: Kendilerine kadının yalnızca muhtaç değil, aynı zamanda ağır depresyonlu olduğu söylenmişti. Yardım etseler bile morali düzelmeyebilirdi, ama onlar yine de el vermeye istekli görünüyorlardı. Bu durum –kuramcılar tarafından "bencil" bir merhamet güdüsü olarak yorumlanan– insanların birini mutlu etme zevkini tatmak için başkalarına yardımcı oldukları yolundaki kuramları çürütebilir.

Denekler arasında yardım elini uzatmaya en istekli olanlar, yine güvenli kişilerdi. Bu tiplerin gösterdikleri şefkat, algıladıkları ihtiyaçla doğru orantılı görünüyor: Istırap ne kadar büyükse, o kadar fazla yardım ediyorlardı.

Şefkate Giden Alt Yol

Jaak Panksepp, bu empati çeşidinin, birçok başka türle paylaştığımız ana şefkatiyle ilgili alt yol sinir sisteminden kaynaklandığını savunuyor. Empati, görüldüğü kadarıyla bu sistemin birincil bir tepkisi olarak ortaya çıkıyor. Her annenin bildiği gibi, bebeğinin ağlaması özel bir etki yapar. Laboratuar incelemeleri, kendi bebeğinin ağlamasını duyan bir annenin, başka bir bebeğin feryadını duyduğu zamana kıyasla, fizyolojik olarak çok daha güçlü bir şekilde uyarıldığını göstermektedir.[425]

425 Jack Nitschke ve bşk., "Orbitofrontal Cortex Tracks Positive Mood in Mothers Viewing Pictures of Their Newborn Infants", *NeuroImage* 21 (2004), s. 583–92.

Bebeğin annesinde kendi hissettiğine benzer bir duygu uyandırabilmesi, anneye bebeğinin ihtiyacı konusunda yol gösterir. Bir bebeğin feryatlarının tam isabetli bir şefkat ve bakımı tetikleyebilmesi –sadece memelilerde değil, kuşlarda bile görülen bir olgu olarak– bunun doğada sağ kalım açısından hayli açık ve büyük yararları olan evrensel bir şablon olduğunu işaret eder.

Empati, sonuçta kendimizinkinden ziyade başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanan şefkatli bakımda ana rolü oynar. Geniş kapsamlı bir terim olan şefkat, günlük hayatta –hepsi de iyi ebeveynliğin ya da dostluğun göstergeleri olan– erişilebilirlik, duyarlılık veya karşılık verme istekliliği olarak kendini gösterir. Hatırlayacağınız gibi, erkeklerin de kadınların da müstakbel bir eşte aradıkları birinci özellik, iyiliktir.

Freud, sevgililerin ve bir anneyle bebeğinin fiziksel yakınlığı arasında çarpıcı benzerlikler görmüştür. Sevgililer, tıpkı anneler ve yavruları gibi, zamanlarının çoğunu göz göze bakışarak, birbirlerine sokulup kucaklaşarak, birbirlerini emerek ve öperek, tensel temas halinde geçirirler. Her iki örnekte de, bu temas büyük bir mutluluk verir.

Seksi ayrı tutarsak, bu tür temastan alınan zevkin anahtarı, anaç sevginin molekülü olan oksitosindir. Doğum ve emzirme sırasında olduğu gibi orgazm ânında da kadın bedeninin salgıladığı oksitosin, her annenin bebeğine karşı beslediği sevecen hisleri kimyasal olarak tetikler ve böylece korumanın ve şefkatli bakımın başat biyokimyasını harekete geçirir.

Bir anne bebeğini emzirirken, bedeninde sel gibi akan oksitosin birçok etki yaratır; süt akışını başlatır, meme bezlerinin çevresindeki derinin kan damarlarını genişleterek, bebeğini ısıtır. Ayrıca, gevşediğini hisseden annenin kan basıncı düşer. Bir huzur duygusuyla birlikte, daha dışa dönük olduğunu hissederek, insanlarla ilişki kurmak ister; oksitosin düzeyi arttıkça, daha girgin olur.

Oksitosini kapsamlı bir şekilde inceleyen İsveçli nöroendokrinolog Kerstin Uvnäs-Moberg, emziren bir annenin bedenindeki bu kimyasal akışın, ilgilendiğimiz biriyle duygusal bir temas kurduğumuzda da oluştuğunu ileri sürmektedir. Oksitosinle ilgili sinir devreleri, sosyal beynin birçok alt yol düğümüyle kesişir.[426]

426 Oksitosin hipotalamusun çekirdeklerinde üretilip, oradan hipofize akar, sonra da kan dolaşımına salgılanır. Hipotalamustan çıkan diğer patikalarda, oksitosin (diğerlerinin arasında) amigdala, rafe çekirdekleri ve lokus koeruleus ile omuriliği sıvısı gibi daha birçok alanı da etkiler.

Oksitosinin yararları, keyif veren çeşitli sosyal etkileşimlerde –özellikle de insanlar arasında duygusal enerji alışverişine yol açan her türlü şefkatli bakımda– ortaya çıkar; bu molekülün verdiği iyi hisleri birbirlerinde gerçekten uyandırabilirler. Uvnäs-Moberg'e göre, sosyal bakımdan en yakından bağlı olduğumuz insanlarla sık sık temas etmemiz, oksitosin salınınımı etkileyebilir ve sadece o insanların yanında bulunmamız, hatta onları düşünmemiz bile bu hormonun içimizde keyif verici bir dozda tetiklenmesine yol açabilir. En ruhsuz işyerlerindeki çalışma odacıklarının sevilen kişilerin resimleriyle kaplı olması boşuna değildir.

Oksitosin, sevgi ve sadakate dayalı ilişkilerin nörokimyasal anahtarlarından biri olabilir. Bir araştırma, oksitosinin Kuzey Amerika'da yaşayan bir kır faresi türünün ömür boyu tek bir eşe bağlı kalmasını sağladığını göstermişti. Bedeninde oksitosin salgılanmayan başka bir kır faresi türünün de rasgele çiftleştiği ve hiçbir zaman tek bir eşe bağlanmadığı görülmüştü. Bu hormonun bloke edildiği deneylerde, daha önce çiftleşmiş olan tek eşli kır farelerinin birbirlerine duyduğu ilgi birdenbire kayboluyordu. Oysa rasgele çiftleşen farelerde aynı hormon salgılandığında, birbirlerine bağlanmaya başlıyorlardı.[427]

427 Kır fareleri ve oksitosin hakkında, bkz C. Sue Carter, "Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love", *Psychoneuroimmunology* 23, no. 8 (1998), s. 779–818.

İnsanlarda, oksitosin paradoksal bir durum yaratabilir: Uzun erimli aşkın kimyası, bazen şehvetin kimyasını bastırabilir. Bu durumun ayrıntıları hayli karmaşık olmakla beraber, belli bir etkileşimde (oksitosinin yakın akrabası olan) vazopresin testosteron düzeyini düşürürken, bir başka etkileşimde testosteron oksitosini bastırır. Bilimsel ayrıntılar henüz çözümlenmemiş olsa da, testosteronun bazen oksitosin düzeyini yükseltebilmesi, en azından hormonal açıdan, tutkunun bağlılık yüzünden sönmek zorunda olmadığını düşündürmektedir.[428]

428 Oksitosin ile testosteron arasındaki karmaşık bağlantılar hakkında, bkz Helen Fisher, *Why We Love* (New York: Henry Holt, 2004).

Sosyal Alerjiler

“Birden, yere atılmış bir sürü ıslak havlu, onun uzaktan kumandayı gasp etmesi ve sırtını bir çatalla kaşıması dışında hiçbir şeyi fark edemez hale gelirsin. Sonunda, yeni bir tuvalet kâğıdı rulosunu alıp yerine takmadan eskisinin kartonu üzerinde bırakan biriyle ihtiraslı bir şekilde öpüşmenin neredeyse imkânsız olduğu gerçeğiyle yüzleşirsin.”

Bu yakınmaların tekrar edilip durması, bir “sosyal alerji”nin baş gösterdiğinin işaretidir. Sevgilinin itici gelen alışkanlıkları, fiziksel bir alerji etmeni gibi, ilk temasta bir tepki yaratmaz –başka birçok insanda da tepkiye yol açmaz– ama her defasında gitgide daha fazla rahatsızlık verir.[429] Sosyal alerjiler, genellikle bir çift birlikte daha çok zaman geçirmeye ve birbirini “sivilcelerine kadar” tanımaya başladığında ortaya çıkar. Romantik idealleştirmenin aşıladığı güç etkisini yitirdikçe, sosyal alerjinin rahatsız edici niteliği güçlenir.

429 Sosyal alerjiler hakkında, Bkz Michael R. Cunningham ve bşk., “Social Allergies in Romantic Relationships: Behavioral Repetition, Emotional Sensitization, and Dissatisfaction in Dating Couples”, *Personal Relationships* 12 (2005), s. 273–95. Islak havlular ve tuvalet kâğıdı rulosuyla ilgili bölüm Rob Reiner’ın 2000 tarihli filmi *The Story of Us*’tan alınmıştır.

Amerikalı kolej öğrencileri arasında yapılan araştırmalar, kızlardaki sosyal alerjilerin çoğunun, erkek arkadaşlarının –şu tuvalet kâğıdı alışkanlığı gibi– kaba ve düşüncesiz davranışlarına tepki olarak geliştiğini gösteriyordu. Erkeklerse, kız arkadaşları sırf kendilerini düşündüğünde ya da üstünlük tasladığında sinir oluyorlardı. Sosyal alerjiler, bunlara neden olan davranışa tekrar tekrar maruz kalındığında şiddetlenir. İki aydır çıktığı erkek arkadaşının kaba davranışlarına aldırış etmeyen bir kız, aynı davranışlara bir yıl sonra katlanamayabilir. Bu aşırı duyarlıkların yaratacağı sonuçlar, ne derece öfke ve üzüntüye yol açtıklarına bağlıdır; taraflardan birinin öfkesi arttıkça, çiftin ayrılma olasılığı güçlenir.

Psikanalistler, tüm beklentilerimizi karşılayacak, empati yoluyla her ihtiyacımızı anlayıp giderecek “mükemmel” kişiyi bulma arzumuzun, gerçekleşmesi olanaksız, başat bir fantezi olduğunu hatırlatıyorlar. Hiçbir sevgili ya da eşin, çocukluğumuzdan bugüne taşıdığımız tüm giderilmemiş ihtiyaçları karşılayamayacağını kabullenmeyi öğrendiğimizde, birlikte olduğumuz kişileri –arzularımız ve beklentilerimizin merceğinden görmek yerine– daha kapsamlı ve gerçekçi bir şekilde algılamaya başlayabiliriz.

Sinirbilimciler de bağlılığın, ilgilenmenin ve cinsel arzunun, istediklerimizi ve yaptıklarımızı yönlendiren yedi önemli sinir sisteminden sadece üçü olduğunu ekliyorlar. Geri kalanlar arasında, (dünya hakkında bilgi edinmeyi de içeren) araştırıp keşfetmek ve sosyal bağlar kurmak da yer alır.[430] Hepimiz bu temel sinirsel güdülere kendimize göre bir öncelik veririz; kimileri gezip dolaşmaya, kimileri sosyalleşmeye meraklıdır. Ancak iş sevmeye geldiğinde, bağlılık, ilgilenme ve seks, genellikle –şu veya bu sırada– liste başıdır.

430 Temel sinir sistemleri hakkında, bkz Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998).

Evlilikte duyguların rolü üzerine araştırmalarıyla öncülük yapan John Gottman, bir eşin karşı tarafın baskın sinir sistemlerinin ana gereksinimlerini ne ölçüde karşıladığının, beraberliklerinin ne kadar süreceğini belirlediğini öne sürmektedir.[431] Washington Üniversitesi'nde bir psikolog olan Gottman, evliliklerin sürmesine ya da dağılmasına yol açan etkenler konusunda önde gelen bir uzman olarak, bir çiftin gelecek üç yıl içinde boşanıp boşanmayacağını % 90 isabetle tahmin etmenin bir yöntemini geliştirmiştir.[432]

431 Duygusal ihtiyaçların karşılanması hakkında, bkz John Gottman, *The Relationship Cure* (New York: Three Rivers Press, 2002).

432 Bkz John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1993).

Bugünlerde Gottman, cinsel temas ya da şefkat gibi birincil bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda, belirsiz bir hüsran duygusu kadar incelikli, ya da sürekli bir garez kadar gözle görülür şekilde kendini gösterebilecek sabit bir doyumsuzluk hissettiğimizi ileri sürmektedir. Bu alt yol ihtiyaçları, karşılanmadığı zaman şiddetlenir. Böylesi sinirsel hoşnutsuzluk işaretleri, tehlikeye giren bir beraberliğin erken uyarı sinyalleridir.

Öte yandan, on yıllardır birlikte yaşayan, mutluluğu birbirlerinde bulan çiftlerde dikkate değer bir şey olur. Aralarındaki sürekli ahenk sanki yüzlerinde bir iz bırakır, yıllar boyu aynı duyguları çağrıştırmanın yüz kaslarına verdiği şekil nedeniyle yüzleri sonuçta birbirine benzer.[433] Her bir duygu yüz kaslarının belirli bir kümesini gerip gevşettiğinden, eşler birlikte gülümseyip surat astıkça, benzer yüz kaslarını güçlendirirler.

Zamanla benzer kırışıklıklar ve çizgilerin oluşması, yüz hatlarının gitgide birbirine benzemesine yol açar.

433 Çiftlerdeki yüz benzerliği konusunda, bkz R. B. Zajonc ve bşk., "Convergence in the Physical Appearance of Spouses", *Motivation and Emotion* 11 (1987), s. 335–46.

Bu mucize, insanlara evli çiftlerin –biri evlendikleri gün, diğeri yirmi beş yıl sonra çekilmiş– fotoğraflarından oluşan iki albüm gösterilip, hangi karı-kocanın birbirine daha çok benzediğinin sorulduğu bir incelemede ortaya çıkmıştı. Çiftlerin yüzleri zaman içinde birbirine benzemekle kalmıyor, ayrıca evliliklerinde ne kadar mutlu olduklarını bildirmişlerse, yüz hatlarındaki benzerlik de o kadar artıyordu.

Bir anlamda, zaman geçtikçe eşler birbirlerini daha incelikli yollardan "yontarak", sayısız küçük etkileşim aracılığıyla birbirlerindeki hoşa giden dokuları güçlendirirler. Bazı araştırmalar, bu yontma işleminin, insanları eşlerinin idealindeki surete uydurduğunu göstermektedir. İstenen sevgiyi almaya yönelik bu sessiz sedasız zorlamaya, eşlerin birbirini biçimlendirdiği "Mikelanj Fenomeni" denmektedir.[434]

434 S. M. Drigotas ve bşk., "Close Partner as Sculptor of the Ideal Self", *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999), s. 293–323.

Bir çiftin herhangi bir günde ya da yıllar içinde kurdukları olumlu bağlantıların miktarı, evliliklerinin ne kadar sağlıklı olduğunun en iyi göstergesi olabilir. Evliliğin arifesinde olan ve bir anlaşmazlık sırasında etkileşim modellerinin ince elenip sık dokunarak incelenmesini kabul eden flört aşamasındaki çiftlerle ilgili bir araştırmayı ele alalım.[435] Beş yıl içerisinde birkaç takip oturumu için laboratuara dönen bu çiftlerin evlilik öncesi o ilk oturumda sergiledikleri etkileşim, sonraki yıllarda ilişkilerinin nasıl yürüyeceği hakkında şaşılacak kadar doğru bilgi vermişti.

435 Erik Filsinger ve Stephen Thoma, "Behavioral Antecedents of Relationship Stability and Adjustment: A Five-Year Longitudinal Study", *Journal of Marriage and the Family* 50 (1988), s. 785–95.

Tahmin edilebileceği gibi olumsuz etkileşim, kötü bir geleceğin habercisiydi. Düşmanca tartışmalar sırasında duyguları en çok örtüşen çiftler, ilişkilerinden en az tatmin olanlardı. Bu anlaşmazlık esnasında flört aşamasındaki eşlerin tavırları ne kadar olumsuzsa, beraberliklerinin de o kadar istikrarsız olduğu ortaya çıkıyordu. Tiksinme ya da hor görme

ifadeleri özellikle zarar vericiydi.[436] Hor görme, olumsuzluğu tırmandırarak salt eleştirelliğin ötesine taşır ve çoğunlukla daha aşağı düzeyli birine yöneltilmiş gibi görünen, düpedüz bir hakaret biçimini alır. Bir eşin ötekini hor görmesi, karşı tarafın sevgi şöyle dursun, empatiye bile layık olmadığı mesajını iletir.

436 Bkz, örneğin, Gottman, *What Predicts Divorce*.

Bu tür zehirleyici döngüler, evli eşler isabetli bir empati duygusuna sahip olduklarında daha da beter hale gelir. İki taraf da ötekinin ne hissettiğini tam olarak bilir, ama yardım edecek kadar umursamaz. Tecrübeli bir boşanma avukatının söylediği gibi, "İlgisizlik, yani eşini umursamamak, hatta ona dikkat bile etmemek, bir evlilikteki en kötü zulümlerden biridir."

Bir hoşnutsuzluğun ötekini tetiklediği, öfkenin meydan okumalarla (*Sen bunu nasıl söylersin!*) acı ve üzüntüye yol açtığı ve eşlerin birbirinin sözünü kestiği bir etkileşim modeli de ilişkiye zarar veriyordu. Bunlar, evlilikten önce veya sonra, çiftin gelecek beş yıl içinde ayrılacağını en güçlü biçimde gösteren modellerdi. Nitekim çoğu, incelemedeki ilk oturumdan sonra bir buçuk yıl içinde ayrılmıştı.

John Gottman'ın bana söylediği gibi, "Flört eden çiftlerde, ilişkinin sürüp sürmeyeceğinin en önemli habercisi eşlerin paylaştığı iyi hislerin miktarıdır. Evliliklerdeyse bunu çiftin anlaşmazlıklarını ne kadar iyi hallettiği belirler. Uzun süren bir evliliğin sonraki yıllarında, yine paylaştıkları iyi hislerin miktarı belirleyici olur."

Altmışlı yaşlarındaki karı-kocalar hoşlandıkları bir şeyden bahsederken, fizyolojilerinin ölçümleri, sohbet ilerledikçe ikisinin de giderek daha neşelendiğini gösterir. Oysa kırklı yaşlarındaki çiftlerin fizyolojisi, karşılıklı uyumun doruğuna daha nadir ulaşır. Bu durum, evliliklerinden memnun olan altmışlarındaki çiftlerin, orta yaşlı çiftlere kıyasla birbirlerine neden daha açık bir şekilde sevecen davrandıklarını açıklayabilir.[437]

437 Yaşlı çiftler ve zevk hakkında, bkz Robert W. Levenson ve bşk., "The Influence of Age ve Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages", *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 1 (1994), s. 56–68.

Gottman, evli çiftler üzerinde yaptığı kapsamlı incelemelerden, yanıltıcı olabilecek kadar basit bir ölçüm türetmiştir: Bir çiftin yaşadığı kötü anların iyi anlara oranı, olağanüstü bir kestirim gücüne sahiptir. Örneğin, olumlu

anların olumsuz anlara oranı beşe birse, çiftin sağlam bir duygusal banka hesabı ve uzun süreceği neredeyse kesin olan sağlıklı bir ilişkisi var demektir.[438]

438 Beşte bir orantısı hakkında, bkz Gottman, *Relationship Cure*.

Bu oran, ilişkinin uzun ömürlülüğünü önceden belirlemenin ötesinde, eşlerin fiziksel bakımdan ne kadar sağlıklı olacağı hakkında da bir yorum sunabilir. Göreceğimiz gibi, ilişkilerimiz bizatihi belirli genleri açıp kapatabilecek ortamları oluşturur. Yakın ilişkilerimizin ansızın yepyeni bir ışık altında görülmesi gerekecektir: Karşılıklı bağlantıların görünmez ağı, en yakın insani ilişkilerimize şaşırtıcı biyolojik anlamlar yükler.

* Bağlılık kaygısı ve ilgi gösterme konusunda, bkz Mario Mikulincer ve bşk., “Attachment, Caregiving and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping”, *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (2005), s. 817–39.

V. KISIM - SAĞLIKLI BAĞLANTILAR

16 - Stres Sosyal Bir Olgudur

Düğünlerinden sadece bir hafta önce, o sırada otuz dört yaşında olan Rus romancısı Leo Tolstoy, özel güncesini daha on yedi yaşındaki nişanlısı Sonya'yla paylaşır. Kız, okuduğu sayfalardan Leo'nun gayri meşru bir çocuk peydahladığı yerel bir kadınla tutkulu aşk macerasını da içeren, sefih ve çapraşık cinsel geçmişini öğrenince yıkılır.[439]

439 Tolstoyların evliliğiyle ilgili anlatı için, bkz William L. Shirer, *Love and Hatred: The Stormy Marriage of Leo and Sonya Tolsto*y (New York: Simon ve Schuster, 1994).

Sonya sonradan kendi güncesine şu satırları yazar: "Bana eziyet etmeye ve ağladığımı görmeye bayılıyor... Ne yapıyor bana? Yavaş yavaş ondan tamamen uzaklaşarak hayatını zehir edeceğim." Daha evlilik hazırlıkları yapılırken alınmış bir karardır bu.

Bu hayırsız başlangıç, kırk sekiz yıl süren bir evliliğin duygusal girizgâhı olmuştur. Tolstoy'ların fırtınalı ve destansı evlilik savaşı, araya giren uzunca barış dönemlerinde Sonya'nın on üç çocuk doğurması ve Leo'nun karga burga el yazısıyla kaleme aldığı roman müsveddelerinden *Savaş ve Barış* ile *Anna Karenina* dahil, 21.000 sayfayı vazifeşinas bir şekilde tertemiz kopyalamasıyla sürüp gider.

Ne var ki onun bu sadık hizmetine karşın Leo, güncesinde Sonya hakkında şu sözleri yazar: "Adaletsizliği ve sessiz bencilliği bana korku veriyor ve azap çektiriyor." Sonya ise kendi güncesinde, Leo hakkındaki şu satırla karşılık verir: "Sokmaktan hiç vazgeçmeyen bir böceği nasıl sever insan?"

Özel güncelerinde kaydedildiği kadarıyla, orta yaşlarında evlilikleri ikisi için de dayanılmaz bir cehenneme dönüşmüştür, aynı evde iki düşman gibi yaşamaktadırlar. Ömürlerinin sonuna doğru –bir gece yarısı sorunlu yuvasından kaçan Leo'nun ölümünden kısa bir süre önce– Sonya şöyle yazar: "Her gün kalbimi dağlayan yeni darbeler alıyorum." Bu darbeler "ömrümü kısaltıyor" diye de ekler.

Sonya haklı olabilir miydi? Böylesi fırtınalı bir ilişki ömrü kısaltabilir mi? Bunu Tolstoyların örneğiyle kesinlikle kanıtlayamayız; Leo seksen iki yaşında, Sonya ise kocasından dokuz yıl sonra, yetmiş dört yaşında ölmüştür.

İlişkilerimiz gibi "soyut" epigenetik faktörlerin sağlığımızı nasıl etkilediği, açıklanması zor bir bilimsel konudur. Etkilerinin olup olmadığı, varsa ne ölçüde olduğu, ancak yıllar boyu binlerce insana bakarak yanıtlanabilir. Bazı etkili çalışmalar, kişinin hayatındaki başka insanların salt sayısının bile, daha sağlıklı bir yaşamın göstergesi olduğunu işaret etmiştir; ama bu çalışmalar ana noktayı gözden kaçırmaktadır: Önemli olan nicelik değil, *niteliktir*. Sağlığımız açısından, ilişkilerimizin duygusal kıvamı kurduğumuz sosyal bağların mutlak sayısından çok daha anlamlı olabilir.

Tolstoyların bize hatırlattığı gibi, ilişkiler hem neşe hem de ıstırap kaynağı olabilir. Konuya iyi yanından bakarsak, hayatımızdaki insanların duygusal bakımdan destekleyici olduğu hissi, sağlığımıza olumlu bir etki yapar. Bu ilinti, sağlık durumları zaten kırılgan olan insanlarda kendini en güçlü şekilde gösterir. Örneğin, kalp yetersizliğinden hastaneye kaldırılan yaşlı insanlar üzerinde yapılan bir incelemede, duygusal destek verebilecek bir kimsesi olmayanların hastalıklarının nüksetmesi olasılığı, sıcak ilişkilere sahip olanlara kıyasla üç kat yüksek bulunmuştur.[440]

440 Kalp yetmezliğinin atlatılması hakkında, bkz H. M. Krumholz ve bşk., "The Prognostic Importance of Emotional Support for Elderly Patients Hospitalized with Heart Failure", *Circulation* 97 (1988), s. 958–64.

Sevginin tıbbi açıdan bir fark yaratabileceği anlaşılıyor. Koroner kalp hastalığı tedavisinin bir parçası olarak anjiyografi yapılan erkekler arasında, sevdiklerinden pek az destek gördüğünü söyleyenlerin damar tıkanıklığı, en sıcak ilişkilere sahip olduğunu bildirenlere kıyasla yaklaşık % 40 oranında daha fazlaydı.[441] Öte yandan, bazı geniş kapsamlı epidemiyolojik çalışmalardan gelen veriler, zehirleyici ilişkilerin, hastalık ve ölüm açısından sigara, yüksek tansiyon veya kolesterol, obezite ve fiziksel atalet kadar büyük bir risk faktörü olduğunu işaret ediyor.[442] İlişkiler iki yanı keskin kılıç gibidir; hastalıklara karşı tampon olabildikleri gibi, yaşlanma ve hastalığın yıkıcı etkilerini şiddetlendirebilirler de.

441 Sevildiğini hisseden erkeklerde koroner kalp hastalığının en düşük düzeylerde olduğu neredeyse kesindi. Sevecen bir eşe sahip olmak koruma sağlarken, zehirleyici bir ilişki içinde kıstırılıp kalmak sağlığa zararlı olabilir. Bkz T. E. Bkzman ve S. L. Syme, "Social Networks ve Coronary Heart Disease: A Comparative Analysis of Network Structural and Support Characteristics", *Psychosomatic Medicine* 49 (1987), s. 341–54.

[442] Sağlık riski olarak kötü ilişkiler konusunda, bkz Janice Kiecolt-Glaser ve bşk., “Marital Stress: Immunologic, Neuroendocrine, and Autonomic Correlates”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1999), s. 656–63.

Kuşkusuz, ilişkiler öykünün sadece bir parçasıdır; genetik zayıflıklardan sigara içmeye kadar, diğer risk faktörlerinin de ayrı ayrı rolleri vardır. Ne var ki veriler ilişkilerimizi tam da bu risk faktörlerinin arasına yerleştirmektedir. Ve artık, sosyal beynin eksik kalan biyolojik halka olduğu anlaşıldığından, tıp bilimi başkalarının fizyolojimizi iyi ya da kötü yönde etkilemesinde rolü olan biyolojik yolları ayrıntılarıyla ortaya çıkarmaya başlamıştır.[443]

[443] İlişkiler ve hastalık hakkında, bkz Teresa Seeman, “How Do Others Get Under Our Skin: Social Relationships and Health”, yay. haz. Carol Ryff ve Burton Singer, *Emotion, Social Relationships, and Health* içinde (New York: Oxford University Press, 2001).

Herkesin Herkese Karşı Savaşı

Maço bir erkek babunun Kenya’nın cangıllarında yaşayan bir gruba saldırışını gözlemleyen araştırmacılar, ona “Hobbes” adını takmışlardı. Uygarlığın dış görünüşünün altında, yaşamın “çirkin, acımasız ve kısa” olduğunu yazan adaşı, 17. yüzyıl felsefecisi Thomas Hobbes’un katı ruhuna sahip olan bu babun, grup hiyerarşisinin tepesine oturmak için dişe diş, göze göz savaşmaya hazırdı.

“Hobbes”un diğer erkek babunlar üzerindeki etkisi, kanlarından kortizol örnekleri alınarak ölçülmüş ve onun kaba saldırganlığının tüm grup üyelerinin endokrin sistemlerinde bir dalgalanma yarattığı ortaya çıkmıştı.

Stres altındayken, adrenal bezlerinden bedenin acil durumlarda seferber ettiği hormonlardan biri olan kortizol salgılanır.[444] Bu hormonların bedende yarattığı yaygın etkiler arasında, kısa vadede bedensel hasarları iyileştirmekte uyarlayıcı olanları da vardır.

[444] HPA ekseninin etkinleşmesi, hipotolamus kortikotropin hormonunu (CRH) salgıladığında başlar, bu da hipofizin adrenokortikotropin hormonunu (ACTH) salgılamasını tetikler, bu hormon daha sonra adrenal korteksini, kan dolaşımına hücum eden ve tüm bedende yaygın etkileri olan kortizolü salgılamaya sevk eder. Bkz Robert Sapolsky ve bşk., “How Do Glucocorticoids Influence Stress Responses?” *Endocrine Reviews* 21 (2000), s. 55–89. Sapolsky laboratuarı, sürekli stresin,

öğrenme ve bellek açısından merkezi bir beyin bölgesi olan hipokampusa zarar verebileceğini belgeleyen ilk laboratuarlardan biriydi. Burada yapılan çalışmalar, stresli zamanlarda adrenal bezinden salgılanan bir stereoid hormon türü olan glikokortikoidlerin bu tür nörotoksikite açısından hayati önem taşıdığını ortaya koydu. Dahası, glikokortikoidlerin hipokampustaki sinir hücrelerinin nöbet ve inme gibi çeşitli nörolojik hastalıkları atlatma kapasitesine zarar verdiğini de ilk kez onlar kanıtladı. Laboratuarın başlıca odak noktası, hipokampustaki sinir hücresi ölümünün altında yatan hücresel ve moleküler olayları incelemek ve glikokortikoidlerin katmerleştirdiği bu tür ölümün öğelerini belirlemektir.

Normalde, metabolizma için biyolojik bir “yakıt” işlevi gören ve bağışıklık sistemini düzenlemeye yardımcı olan kortizolün orta karar bir düzeyde olması gerekir. Kortizol uzunca bir süre çok yüksek düzeyde kalırsa, beden bunun bedelini sağlığının bozulmasıyla öder. Kortizolün (ve bağlantılı hormonların) kronik salgılanması, kardiyovasküler, yani dolaşım sistemiyle ilgili hastalıklarda ve bağışıklık işlevi bozukluklarında rol oynayarak şeker hastalığını ve hipertansiyonu daha da kötüleştirir, hatta hipokampustaki sinir hücrelerini tahrip ederek, belleğe zarar verir.

Ancak kortizol hipokampusu devre dışı bırakırken, bir yandan da beynin korkuyla ilgili bölgesi olan amigdaladaki dendritlerin büyümesini teşvik eder. Ayrıca, yükselen kortizol düzeyi prefrontal korteksteki kilit alanların amigdaladan gelen korku sinyallerini düzenleme yeteneğine de zarar verir.[445]

445 Kilit alanlar prelimbik singulattadır.

Çok fazla kortizolün birleşik sinirsel etkisi üç katmanlıdır: Hasar gören hipokampus, korku halini o ânın (belirgin bir ses tonu gibi) ilgisiz ayrıntılarına bağlayarak aşırı genelleştirdiğinden, yarım yamalak öğrenir. Amigdala devreleri gemi azıya alır. Prefrontal alan da, aşırı tepki veren amigdaladan gelen sinyalleri yumuşatmayı başaramaz. Sonuç: Amigdala kontrolden çıkarak korku hissini uyandırırken, hipokampus hatalı bir şekilde o korkuyla ilgili çok fazla tetikleyici algılar.

Maymun beyni, Hobbes benzeri bir yabancının belirtilerine karşı sürekli uyanık kalır. İnsanlarda, bu uyanıklık ve aşırı tepkisellik haline “post-travmatik stres bozukluğu” denir.

Stresle sağlık arasında bağlantı kurmakta kilit rol oynayan biyolojik sistemler, SNS (sempatetik sinir sistemi) ve HPA (hipotalamik-pituiter-adrenal) eksenidir. Stresli olduğumuz zaman, hem SNS hem de HPA bu hale karşı önlem alarak, bizi acil bir durumu veya tehdidi karşılamaya hazırlayan hormonları salgılar. Ne var ki bunu, diğerlerinin yanı sıra,

endokrin ve bağışıklık sistemlerinden de ödünç kaynak alarak yaparlar. Dolayısıyla da sağlık açısından büyük önem taşıyan bu sistemler, her defasında sadece bir anlığına veya yıllar boyu sürecek şekilde zayıflatılmış olur.

SNS ve HPA devreleri –kötü durumda üzüntü, iyi durumda mutluluk gibi– duygusal hallerimize göre açılıp kapanır. Başka insanlar duygularımızı (örneğin, bulaşma yoluyla) çok güçlü bir şekilde etkilediğinden, nedensel bağlantı bedenimizin dışına, ilişkilerimize kadar uzanır.[446]

446 Sosyal beyinden geçen etkileşimlerimiz, sağlığımızı tehdit eden unsurlara karşı dayanıklılığımız konusunda biyolojik bakımdan önemli olabilir. Fakat bu noktada araştırmacılar, söz konusu özgül beyin mekanizmalarına yönelik bir haritanın ancak başlangıç taslağını çizebilirler. Daha somut olarak, sosyal enformasyon önce neokorteksin duyusal sistemleri tarafından işleme tabi tutulur; sonra da temporal lob aracılığıyla amigdala ve hipokampusa gönderilir, ardından bunlar da HPA eksenine ve noradrenerjik ve serotonerjik sistemlere sinyaller gönderir. Bkz Bkzman, “How Do Others.”

İlişkilerin rasgele iniş çıkışlarıyla ilintili fizyolojik değişimler o kadar önemli değildir. Ancak o inişlerin yıllarca devam etmesi durumunda, yarattıkları (teknik olarak “allostatik yük” denilen) biyolojik stres, hastalıkların başlamasını hızlandırabilir veya belirtilerini kötüleştirebilir.[447]

447 Önemli olan –birkaç şiddetli ama gelip geçici vaka değil– iyisiyle kötüsüyle, bu tür duyguların yıllar boyu istikrarlı birikimidir; bu durum binlerce erkek ve kadının bir stres ve kalp hastalığı araştırmasında on yıl boyunca izlendiği sırada görülmüştü. Stresin yalnızca ilk ya da onuncu yılda hızla yükselmesi durumunda, sonuçta kardiyovasküler sorunlarla karşılaşmaları olasılığı, stres kronik değil de geçici olduğu için daha düşüktü. Oysa hem ilk hem de son yıl içinde stres düzeyleri yüksek olan –yani stresin duygusal rejimlerinin sabit bir parçası olduğu anlaşılan– kişilerde kalp hastalığına yakalanma riski daha yüksekti. Bkz James House ve bşk., “Social Relationships and Health”, *Science* 241 (1989), s. 540–45.

Belirli bir ilişkinin sağlığımızı nasıl etkileyeceği, aylar ve yıllar boyu bu ilişkinin duygusal bakımdan ne derece yıpratıcı veya besleyici olduğuna bağlıdır. Ciddi bir hastalığın pençesinde, bir kalp krizinden sonraki nekahet döneminde, yaşlılıkta ne kadar zayıf durumdaysak, ilişkilerimizin sağlığımıza etkisi o kadar güçlü olur.

Upuzun ama sorunlu ve ıstıraplı bir yaşam süren Tolstoylar –uzun yaşamasını bol bol krema yiyip, günde bir paket sigara içmesine bağlayan yüz yaşındaki garip ihtiyar gibi– kayda değer bir istisnadır.

Hakaretin Zehirleyiciliği

Elysa Yanowitz, işini kaybetmesine –ve belki de hipertansiyona– mal olsa da, ilkelerine sadık kalacaktı. Çalıştığı kozmetik firmasından bir üst yönetici, günün birinde San Fransisco'daki önemli alışveriş merkezlerinden birine gelip, bölge satış müdürü olan Yanowitz'e en verimli satıcılarından birini kovmasını emretti.

Neden mi? Satıcı kadını yeterince çekici –ya da kendi tabiriyle– "sıcak" bulmuyordu. Elemanının çok parlak bir satıcı olmasının yanı sıra, gayet prezantabl olduğunu da düşünen Yanowitz, yöneticinin istemini hem dayanaksız hem de çirkin bularak, kadını işten atmayı reddetti.

Olayın hemen ardından, patronlarıyla arası açıldı. Kısa bir süre önce şirkette yılın satış müdürü seçilmiş olmasına karşın, artık her yaptığında kusur buluyorlardı. Patronların kendisini işten çıkarmak için bahane hazırladıklarından kuşkulanan Yanowitz, bu yıpratıcı aylarda yüksek tansiyon sorunları yaşamaya başladı ve sağlık gerekçesiyle izne ayrılması üzerine, şirket yerine başka birini atadı.[448]

448 Elysa Yanowitz örneği hakkında, bkz Steven Greenhouse, "Refusal to Fire Unattractive Saleswoman Led to Dismissal, Suit Contends", *New York Times*, 11 Nisan 2003, s. A14.

Yanowitz, eski işverenine dava açtı. Mahkemenin sonucu ne olursa olsun (bu kitap yazılırken süreç devam ediyordu), bu olay Yanowitz'in hipertansiyonunun kısmen patronlarının davranışından kaynaklanmış olup olamayacağı sorusunu doğurmaktadır.[449]

449 Hipertansiyonun nedenleri elbette ki karmaşıktır. Tıp bilimi, temel bir genetik eğilimin her zaman devrede olduğunu varsayar, ama hayatın getirdiği stresler (ayrıca diyet ve egzersiz) de bu eğilimin ne kadar hızlı ya da güçlü bir şekilde gerçek bir hastalığa dönüşeceğini belirler. Hipertansiyonun "nedeni" olarak belirli bir kişiyi işaret etmek kuşkulu görünür.

Britanya'da, dönüşümlü olarak, biri sevilen diğeriyse korkulan iki şefin denetiminde çalışan sağlık görevlilerinin incelendiği bir çalışmayı ele alalım.[450] Korkulan şefin işbaşında olduğu günlerde, çalışanların büyük tansiyonu ortalama 13, küçük tansiyonuysa 6 puan fırlıyordu (113/75'ten 126/81'e çıkıyordu). Ölçümler henüz sağlıklı sınırlar içinde kalsa da, bu denli bir yükselme, belirli bir zaman boyunca devam ettiği takdirde klinik

bakımdan anlamlı bir etki yapabilir; yani zaten durumu müsait olan birinde hipertansiyonun başlamasını hızlandırabilir.[451]

[450] Nadia Wager, George Feldman ve Trevor Hussey, "Impact of Supervisor Interactional Style on Employees' Blood Pressure", *Consciousness and Experiential Psychology* 6 (2001).

[451] Elysa Yanowitz'in hipertansiyonu konusunda jüri hâlâ kararsız olsa da, tıbbi veriler kınayıcı bir tavır sergileyen patronlarının kadının yükselen tansiyonunda en azından biraz rol oynadığını ima etmektedir. Kronik tansiyon fırlamaları, kan basıncının normale döndüğü denge noktasını yükselterek yavaş yavaş hipertansiyona yol açabilir. Epigenetik, teoride, hipertansiyona karşı genetik bir savunmasızlığı olan kişinin, bunlar gibi süregelen endişe verici durumlar yüzünden hızla hastalığa sürüklenebilmesi demektir. Öte yandan, basit sıvı hidrolikler de aynısını yapabilir. Bkz, örneğin, B. D. Perry ve bşk., "Persisting Psychophysiological Effects of Traumatic Stress: The Memory of States", *Violence Update* 1, no. 8 (1991), s. 1–11. Kuşkucu bir eleştiri için ise bkz Samuel A. Mann, "Job Stress ve Blood Pressure: A Critical Appraisal of Reported Studies", *Current Hypertension Reviews*, 2, (2006) s. 127–38.

İsveç'te değişik düzeylerdeki işçiler ve Birleşik Krallık'ta devlet memurları üzerinde yapılan çalışmalar, bir kuruluşun alt kademelerinde çalışan insanların kardiyovasküler hastalığa yakalanması olasılığının, üst kademelerdeki kendileri gibi şeflerin kaprislerine katlanmak zorunda olmayan kişilere kıyasla dört kat fazla olduğunu göstermektedir.[452] Örneğin, haksız yere eleştirildiklerini ya da şeflerinin sorunlarına kulak asmadığını düşünen işçilerde koroner kalp hastalığı oranı, adil muamele gördüğünü hissedenlere kıyasla % 30 daha fazlaydı.[453]

[452] S. S. Wamala ve bşk., "Job Stress and the Occupational Gradient in Coronary Heart Disease Risk in Women", *Social Science and Medicine* 51 (2000), s. 481–98; M. G. Marmot ve M. J. Shipley, "Do Socio-economic Differences in Mortality Persist after Retirement? 25-Year Follow-up of Civil Servants in the First Whitehall Study", *British Medical Journal* 313 (1996), s. 1177–80.

[453] Adalet ve şefler hakkında, bkz M. Kivimaki ve bşk., "Justice at Work and Reduced Risk of Coronary Heart Disease Among Employees: The Whitehall II Study", *Archives of Internal Medicine* 165 (2005), s. 2245–51.

Katı hiyerarşilerde şefler otoriterliğe eğilimlidir: Astlarına karşı daha rahatlıkla aşağılayıcı ifadeler kullanırlar, astları da onlara karşı doğal olarak düşmanlık, korku ve güvensizlik karışımı çapraşık hisler besler.[454] Bu tür otoriter yöneticilerde olağan hale gelebilen hakaretler, üstlerin iktidarını doğrularken, astlarının kendilerini çaresiz ve zayıf hissetmelerine yol açar.[455] Maaşları ve iş güvenlikleri şeflerine bağlı olduğundan, işçiler

onlarla etkileşimlerini takıntı haline getirerek, azıcık olumsuz konuşmaları bile kötü bir şeyin habercisi olarak görürler. Gerçekten de, işyerinde daha yüksek konumlu biriyle yapılan neredeyse her sohbet, kişinin tansiyonunu, bir iş arkadaşıyla yaptığı benzer bir sohbetten çok daha fazla yükseltir.[456]

454 Bazılarının iddiasına göre, alt kademelerde hastalık oranının daha yüksek olması, eğitim düzeylerinin ya da maaşlarının düşüklüğünden, veya işlerini nasıl yapacakları konusunda daha az söz sahibi olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu tür etkenlerin kesinlikle bir rolü olabilir. Ama kapsamlı analizlerde, şeflerle elemanlar arasındaki toksik etkileşimlerin kritik değişken olduğu görülmüştür.

Bkz: R. G. Wilkinson, *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality* (London: Routledge, 1996).

455 Y. Gabriel, "An Introduction to the Social Psychology of Insults in Organizations", *Human Relations* 51 (1998), s. 1329–54.

456 Mevki ve tansiyon konusunda, bkz James Lynch, The Broken Heart (New York: Basic Books, 1979).

Bir hakaretin nasıl karşılandığını ele alalım. Akranlar arasındaki bir ilişkide, küçük düşürücü bir davranışa karşılık, bir özür talep edilebilir. Ama hakaret tüm gücü elinde bulunduran birinden geldiğinde, astları (belki de akıllıca) öfkelerini bastırıp, teslimiyetçi bir hoşgörüyle tepki verirler. Fakat tam da bu edilgin tutum –hakarete karşılık verilmediği için– bir üstün aynı minvalde davranmayı sürdürmesine verilen üstü örtülü bir izin anlamına gelir.

Hakaretler karşısında sessiz kalan kişilerin tansiyonunda kayda değer yükselmeler olur. Aşağılayıcı mesajlar zaman içinde sürüp gittikçe, tepkisini frenleyen kişi kendini gitgide daha aciz hisseder, kaygılanır ve en sonunda depresyona girer. Bütün bunlar uzun süre devam ettiği takdirde, kardiyovasküler hastalık olasılığını önemli ölçüde artırır.[457]

457 Daha yüksek kardiyovasyüler hastalık riski hakkında, bkz, örneğin, S. S. Thomas, "Women's Anger: Relationship of Suppression to Blood Pressure", *Nursing Research* 46 (1997), s. 324–30; T. M. Dembroski ve bşk., "Components of Type A, Hostility, and Anger-in: Relationship to Angiographic Findings", *Psychosomatic Medicine* 47 (1985), s. 219–33.

Bir araştırmada, yüz kadın ve erkeğe birisiyle etkileştikleri sırada tansiyonlarını ölçen bir cihaz takılmıştı.[458] Hoşlandıkları dostlar ya da aileleriyle birlikte olduklarında, tansiyonları düşüyordu; bu etkileşimler keyifli ve yatıştırıcıydı. Sorunlu biriyle olduklarında, tansiyonlarında artış kaydediliyordu. En büyük sıçrama ise, karışık hisler besledikleri –zorba bir ebeveyn, fevri bir sevgili, rekabetçi bir arkadaş gibi– birisiyle beraberken

meydana geliyordu. Fevri bir patron ilk örnek olarak öne çıksa da, bu dinamik tüm ilişkilerimizde işler.

458 Etkileşimler sırasındaki kan basıncı konusunda, bkz Julianne Holt-Lunstad ve bşk., "Social Relationships and Ambulatory Blood Pressure: Structural and Qualitative Predictors of Cardiovascular Function During Everyday Social Interactions", *Health Psychology* 22, no. 4 (2003), s. 388–97.

Hoşlanmadığımız insanlardan uzak durmaya çalışırız, ama hayatımızdaki pek çok kaçınılmaz kişi bu "karışık" kategoriye girer: Kendimizi bazen iyi, bazen de berbat hissetmemize yol açarlar. Karışık hisler doğuran ilişkiler bize duygusal bir yük bindirir; her etkileşim önceden kestirilemeyen, belki patlamaya hazır bir nitelik taşıdığından, yüksek derecede bir uyanıklık ve çaba gerektirir.

Tıp bilimi, zehirleyici bir ilişkiyi doğrudan kalp hastalığına bağlayan bir biyolojik mekanizma saptamıştır. Stres üzerine bir deneye katılan gönüllüler, bir dükkândan eşya çaldıklarına dair haksız bir suçlamaya karşı kendilerini savunmak durumunda bırakılmıştı.[459] Konuşurlarken, bağışıklık ve kardiyovasküler sistemleri ölümcül olabilecek bir bileşimi harekete geçiriyordu. Bağışıklık sistemi T-lenfositleri salgılarken, kan damarlarının duvarları o T-hücrelerine bağlanan bir madde ifraz ederek, endotelyum (damarların astar dokusu) üstünde arterleri tıkayan plaka oluşumunu başlatıyordu.[460]

459 Haksız suçlama ve kalp hastalığı hakkında, bkz Jos A. Bosch ve bşk., "Acute Stress Evokes Selective Motibliation of T Cells that Differ in Chemokine Receptor Expression: A Potential Pathway Linking Reactivity to Cardiovascular Disease", *Brain, Behavior and Immunity* 17 (2003), s. 251–59.

460 Bu durum, T hücrelerinin endoteliuma saldırmasına yol açıyor ve orada ölümcül plaka oluşumları başlıyordu. İstilacı bakterilerle savaşırken dokuyu iltihaplandıran bu T hücrelerinin işe koyulması, böylesi iltihapların aterosklerotik plaka oluşumundaki kritik rolüne ilişkin yeni anlayışa uymaktadır.

Tıbbi bakımdan en şaşırtıcı olan da, görece önemsiz üzüntülerin bu mekanizmayı tetiklemesiydi. Sıkıntıdan endotelyuma doğru uzanan bu zincirleme tepki, böylesi stresli olayların günlük yaşamlarımızda rutin hale gelmesi durumda, bizi kalp hastalığı riskine maruz bırakabilir.

Nedensel Zincir

Stresli ilişkilerle sağlığın bozulması arasında genel bir bağlılaşım bulup, olası bir nedensel zincirin bir-iki patikasını saptamak elbette iyi bir şeydir. Ancak biyolojik mekanizmaları işaret eden tek tük çalışmalara karşın, kuşkucular sıklıkla çok farklı etkenlerin rolü olabileceğini savunuyorlar. Örneğin, sorunlu bir ilişki birinin aşırı alkol almasına veya sigara içmesine ya da uykusunun kaçmasına neden oluyorsa, bunlar sağlıksızlığın daha yakın nedenleri olabilir. Bu yüzden araştırmacılar daha belirgin –bütün bu diğer nedenlerden açıkça ayırt edilebilen– bir biyolojik bağlantı aramaya devam ediyorlar.

Şimdi, kötü bir niyeti olmadan, bilim uğruna yüzlerce insanı nezle yapan, Carnegie Mellon Üniversitesi psikologlarından Sheldon Cohen'in deneyine bakalım: Özenle denetlenen koşullar altında Cohen, gönüllü deneklere sistematik olarak nezleye yol açan bir rinovirüs bulaştırmıştı.[461] Virüse maruz bırakılan kişilerin yaklaşık üçte biri tüm hastalık belirtilerini gösterirken, geri kalanı burnunu bile çekmeden çıkıp gidiyordu. Kontrollü ortam, Cohen'e bu farkın nedenini belirleme olanağı vermişti.

461 Cohen, gönüllü gruplarından birindeki sosyal etkileşimlerin duygusal kalitesini, laboratura gelmelerinden önce ölçmüştü. Nahoş etkileşimler, özellikle de uzayan çatışmalar (yükselen kortizol düzeylerinde olduğu gibi), kişinin ciddi bir nezleye yakalanmaya daha yatkın olacağını önceden belirliyordu. Bkz Sheldon Cohen, "Social Relationships and Susceptibility to the Common Cold", Ryff ve Singer, *Emotion, Social Relationships* içinde, s. 221–44.

Cohen'in yöntemleri titizlik gerektiriyordu. Başka bir yerden mikrop kapmadıklarından emin olmak için, gönüllü denekler virüs bulaştırılmadan önce yirmi dört saatliğine karantinaya alınıyorlardı. Sonraki beş gün boyunca (ve 800 dolar karşılığında) bu denekler, başkasına yeniden mikrop bulaştırmasınlar diye birbirinden en az bir metre uzak tutulan diğer gönüllülerle birlikte özel bir birimde barındırılıyordu.

O beş gün boyunca, nezlenin teknik göstergelerini (sümüklerinin toplam ağırlığı gibi) ve bulaştırılan rinovirüsün varlığını ölçmek için burun ifrazatları, antikorlar için de kan örnekleri tetkik ediliyordu. Böylece Cohen, akan burunları veya hapşırmaları saymanın çok ilerisine giden bir kesinlikle nezleyi ölçebiliyordu.

C vitamini düzeyindeki düşüklüğün, sigara içmenin, iyi uyuyamamanın enfeksiyon olasılığını artırdığını zaten biliyoruz. Asıl soru şu: İlişkilerimizin duygusal kalitesi bu listeye eklenebilir mi? Cohen'in yanıtı: Kesinlikle.

Cohen, bir kişi nezle olurken, ötekinin sağlıklı kalmasına yol açan etkenlere kesin sayısal değerler atıyordu. Sürekli bir kişisel çatışma yaşayanların gribe yakalanma olasılığı ötekilerden 2,5 kat yüksekti; bu da sorunlu ilişkileri C vitamini eksikliği ya da uyku bozukluğuyla aynı risk düzeyine çıkarıyordu. (Sağlıksız alışkanlıkların en zararlısı olan sigara içmek, dirençsizliği üç kat artırıyordu.) Bir ay veya daha fazla süren çatışmalar kişiyi daha savunmasız hale getirirken, arada bir yapılan tartışmalar sağlık açısından bir tehlike oluşturmuyordu.[462]

462 Sheldon Cohen ve bşk., "Sociability and Susceptibility to the Common Cold", *Psychological Science* 14 (2003), s. 389–95. Bu çalışma, sosyal temasları, rinovirüse maruz kalındığı günlerde ya da sonrasında değil (çünkü o sırada hastalar karantinada oluyordu), haftalarca önce ölçtüğü için, hoş ya da nahoş temasların virüse maruz kalınmadan hemen önce ve o gün bağışıklık sisteminin savunmalarını etkileyip etkilemediği sorusunu yanıtlamamaktadır. O çalışmanın da yapılması gerekir.

Sürekli tartışmalar sağlığımıza zarar verir, ama kendimizi yalıtmak daha da zararlıdır. Zengin bir sosyal ilişki ağına sahip olanlarla kıyaslandığında, yakın ilişkileri en az olanların nezleye yakalanma olasılığı 4,2 kat daha yüksekti; bu da yalnızlığın sigara içmekten daha riskli olduğunu gösteriyor.

Sosyal çevremiz genişledikçe, nezleye daha az yakalanıyoruz. Bu fikir sezgilerimize aykırı görünebilir: Daha çok insanla temas etmemiz bir nezle virüsünün bulaşması olasılığını *artırmaz* mı? Elbette artırır. Ama canlı sosyal bağlantılar moralimizi yükseltip olumsuz ruh hallerimizi sınırlar, kortizolü bastırır ve stres altındayken bağışıklık işlevini güçlendirir.[463] İlişkiler bizi, getirdikleri nezle virüsüne yakalanma riskinden de koruyor gibidir.

463 Girginlik, yani dostça ve içtenlikli bir şekilde başkalaryla temas kurmaya çalışmak, daha iyi ruh halleri, daha verimli uyku ve daha düşük kortizol düzeyleriyle bağlantılıydı, bunlar da daha düşük bir nezle riskinin habercisiydi. Ancak Dr. Cohen, daha sağlam bir bağlantı arayışının, girginliğin nasıl "bedenin içine sızabildiğini" kesin olarak gösterebileceğini belirtiyor; daha özenli bir çözüm gerektiren gizemli bir meseledir bu. Bkz Sheldon Cohen, "Psychosocial Models of Social Support in the Etiology of Physical Disease", *Health Psychology* 7 (1988), s. 269–97. Bir eş, torunlar, komşular, dostlar, gönüllüler, ya da dini cemaat üyeleriyle ilişkiler, kişinin rinovirüse maruz bırakıldığında nezleye karşı daha dirençli olacağının habercisidir. Bkz Sheldon Cohen, "Social Relationships and Health", *American Psychologist* (Kasım 2004), s. 676–84.

Kötü Niyetin Algılanması

Elysa Yanowitz, işyerinde onur kırıcı davranışlarla karşılaşan tek kişi değildir. Bir ilaç firmasında çalışan bir kadın, bana şu e-postayı gönderdi: “Pek nazik biri olmayan şefimle kişilik çatışmaları yaşıyorum. Mesleki yaşamımda ilk kez kendime güvenim sarsıldı; üstelik o kadın şirketimizin tüm üst düzey kademesiyle dost olduğundan başvuracağım bir yer de yok. Bütün bunların stresi beni bedenen hasta ediyor.”

Acaba bu kadın şefiyle arasındaki yıpratıcı ilişkiyle bedensel hastalığı arasında hayali bir bağ mı kuruyordu? Belki de.

Öte yandan çektiği sıkıntı, 6.153 kişi üzerinde yapılan 208 incelemenin analizinden elde edilen bulgulara gayet iyi uyuyor.[464] Bu çalışmalarda denekler gürültülü, kulak tırmalayıcı seslerden, bir o kadar rahatsız edici kişilerle karşılaşmaya kadar, değişik stres etkenlerine maruz bırakılmıştı. Tüm stres türleri arasında en kötüsü, sert eleştirilere hedef olup, buna karşı hiçbir şey yapamayacak durumda olmaktı – hem Yanowitz, hem de şefiyle çatışan ilaç firması çalışanı tam da bu durumdaydı.

464 Meta-analiz hakkında, bkz Sally Dickerson ve Margaret Kemeny, “Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research”, *Psychological Bulletin* 130 (2004), s. 355–91.

San Fransisco’daki California Üniversitesi’nden davranışsal tıp uzmanı Margaret Kemeny, meslektaşı Sally Dickerson’la birlikte yüzlerce stres araştırmasını analiz ettikten sonra bunun nedenini ortaya çıkarmıştır. Kemeny’nin bana söylediğine göre, tehditler veya meydan okumaların en stresli olduğu durum, “bir izleyici topluluğu karşısında yargılandığını hissetmektir.”

Yapılan tüm çalışmalarda stres düzeyleri kişinin kortizol düzeyindeki yükselişle ölçülmekteydi.[465] En büyük kortizol artışları, stres kişilerarası bir etkileşimden kaynaklandığı zaman görülüyordu; örneğin yüksek sesle 1242’den 17’yi çıkarıp, kalan sayıdan yine 17 çıkarmaya olabildiğince hızla devam etmek zorunda olan bir deneğin, karşısında oturan biri tarafından yargılanmasında olduğu gibi. Kişi böyle zahmetli bir görevi yaparken bir yandan da değerlendirmeye tâbi tutulmasının kortizol düzeyi üzerindeki etkisi, stresin benzer düzeyde ama gayri şahsi nitelikte olduğu durumlara kıyasla yaklaşık *üç kat* fazlaydı.[466]

[465] Bu çalışmaların bazıları, HPA ekseninin etkinleştirdiği bir başka stres hormonu olan ACTH düzeylerini de analiz ediyordu. Sonuçlar hemen hemen aynı olsa da, ACTH daha hızlı hareket ederek, bir stres unsuruna maruz kalınmasından on ila on beş dakika kadar sonra zirveye çıkarken, kortizol daha geç, yaklaşık otuz ila otuz beş dakika sonra doruğa ulaşıyordu. Kortizolün yaygın bir biçimde kullanılan iki bilimsel ölçümü vardır: Bedenin ne ne kadar salgıladığı ve o düzeylerin normale dönmesinin ne kadar sürdüğü. İnsanların toparlanma süreleri büyük ölçüde farklıdır; bazıları stresli bir ânı oldukça çabuk atlatır, bazılarıysa kötü ruh haline takılıp kalmış gibi görünür.

[466] Şu ya da bu nedenle, sosyal stresin biyolojimizi gerçekte ne derece etkilediğini fark edemeyebiliriz. Değerlendirilmeye tâbi tutulan insanlar, çıkarma işleminin kortizol düzeylerini çok daha fazla yükseltmesine karşın, gürültüyü onun kadar sıkıntı verici buluyorlardı.

Bir iş mülakatında olduğunuzu farz edin. Bu iş için yeterli olduğuna inandığınız yeteneklerinizden ve uzmanlığınızdan söz ederken, sizi rahatsız eden bir şey oluyor. Mülakatçının size buz gibi soğuk bir ifadeyle karşılık vererek, ilgisiz bir tavırla not almakta olduğunu görüyorsunuz. Sonra, daha da kötüsü, becerilerinizi küçümseyen eleştirel yorumlarda bulunuyor.

Gerçekten bir iş başvurusunda bulunmuş olup bir mülakat provası için çağrılan gönüllü deneklerin, sosyal stresin kurnazca bir ölçümüne tâbi tutulurken yaşadıkları sinir bozucu durum tam da buydu. Ne var ki bu “prova oturumları” aslında bir stres testiydi. Almanya’daki araştırmacılar tarafından geliştirilen bu deneysel sınav, çok sağlam veriler ürettiği için dünyanın dört bir yanındaki laboratuarlarda kullanılmıştır. Kemeny’nin laboratuarında da sosyal stresin biyolojik etkisini saptamak için bu testin biraz farklı bir şekli kullanılmaktadır.

Dickerson ve Kemeny, değerlendirmeye tâbi tutulmanın “sosyal benlik”i, yani kendimizi başkalarının gözüyle görüş tarzımızı tehdit ettiğini öne sürüyorlar. Bu sosyal değer ve statü –dolayısıyla da özdeğer– anlayışı, başkalarının bizi nasıl algıladıklarını gösteren mesajların birikiminden gelir. Başkalarının gözündeki itibarımıza yönelik bu tür tehditler, biyolojik olarak olağanüstü güçlü, neredeyse sağ kalımımıza yönelik olanlar kadar etkilidir. Sonuçta, bilinçdışı denkleme göre, istenmeyen biri olarak değerlendiriliyorsak, sadece utanç değil, tam bir dışlanmışlık da hissederiz.[467]

[467] Sosyal stres genelde (hepsi de sosyal beyinde kilit niteliğinde olan) şu alanları etkinleştirir: sağ prefrontal korteks, amigdala, ön singulat, hipokampus, insula.

Bir mülakatçının sinir bozucu, düşmanca tepkisi, HPA eksenini tetikleyerek, laboratuarlardaki stres simülasyonları testlerinde görülen en yüksek kortizol düzeylerini üretir. Sosyal stres testi, kortizolü şu klasik

laboratuar sınavına kıyasla çok daha yukarılara tırmandırır; deneklerin giderek güçleşen matematik sorularını çözmek zorunda oldukları bu sınavda, büyük bir zaman baskısı, arka plandan gelen rahatsız edici gürültüler ve yanlış yanıtları belirten iğrenç bir zil sesi vardır, ama çirkin yargılarda bulunan biri yoktur.[468] Kişisel olmayan sınamalar kısa sürede unutulup gider, ama yargılayıcı eleştiriler özellikle güçlü –ve kalıcı– bir utanç duygusu yaratır.[469]

468 Matematik problemlerini çözerken değerlendirildiklerini hissettiklerinde, kortizol düzeylerindeki yükseliş, bir odada tek başına hesap yaptıkları zamana kıyasla yine daha fazlaydı. Bkz Tara Gruenewald ve bşk., "Acute Threat to the Social Self: Shame, Social Self-esteem, and Cortisol Activity", *Psychosomatic Medicine* 66 (2004), s. 915–24.

469 Eleştirel bir gözlemci aşağılayıcı sözler söylediğinde, insanlar uzun süre sonra kafa yormayı sürdürüyor, dolayısıyla da stres uyarımı muhafaza ediliyordu. Ama bir bilgisayar programı ses duyduklarında bir düğmeye basmakta çok yavaş davrandıklarını saptadığı zaman şoka maruz kalmak gibi gayri şahsi bir durumu o kadar takıntı haline getirmiyorlardı. Bkz Laura Glynn ve bşk., "The Role of Rumination in Recovery from Reactivity: Cardiovascular Consequences of Emotional States", *Psychosomatic Medicine* 64 (2002), s. 14–26.

Şaşırtıcı olan, kortizol düzeyimizin tırmanması için bir yargıcın fiziksel varlığının gerekmemesidir; sadece zihinde var olan simgesel bir yargıç da bir o kadar yüksek dozda acı verir. Kemeny'nin yaptığı açıklamaya göre, sanal bir izleyici topluluğu HPA sistemini canlı bir topluluk kadar güçlü bir şekilde etkileyebilir, çünkü "bir şeyi düşündüğünüz an, içsel bir temsilini yaratırsınız," o da temsil ettiği gerçeklik kadar "beyninize etki eder."

Çaresizlik hissi, stresi artırır. Dickerson ve Kemeny'nin analiz ettikleri kortizol çalışmalarında, kişinin boyunu aşan tehditler çok daha kötü algılanıyordu. Ne yapılırsa yapılsın savuşturulamayan bir tehdit, kortizol düzeyindeki artışı hızlandırır. Bu durumla, örneğin kendini kötü niyetli bir önyargının hedefi olarak bulan birinin, ya da şeflerinin sırt çevirdiği o iki çaresiz kadının durumu arasında paralellik vardır. Sürekli eleştiren, geri çeviren, ya da taciz eden kişilerle ilişkiler HPA eksenini aşırı etkin halde tutar.

Stresin kaynağı, durduramadığımız, kulak tırmalayıcı bir oto alarmı gibi gayrı şahsi göründüğünde, kabul görmek ve aidiyet gibi temel ihtiyaçlarımız tehdit altında değildir. Kemeny'nin bulguları, bu tür stres karşısında bedenin kortizol düzeyindeki kaçınılmaz sıçramayı 40 dakika gibi bir süre içinde atlattığını gösteriyordu. Ama neden olumsuz bir sosyal

yargı olduğunda, kortizol düzeyi yüzde elli kadar daha uzun bir süre yüksek kalıyor, normale dönmesi bir saat veya daha fazla sürüyordu.

Beyin görüntüleme çalışmaları, bu tür kötü niyet algılamasına beynin hangi bölümlerinin bu denli güçlü bir tepki verdiğini işaret etmektedir. Beşinci Bölüm'den, Jonathan Cohen'in Princeton'daki laboratuarında yapılan bilgisayar simülasyonunda, bir MRI tarayıcısındaki deneklerin Ültimatom Oyunu oynadıklarını hatırlıyor olmalısınız. Bu oyun ortaya konan bir parayı bölüşmesi gereken iki kişiden birinin teklif ettiği payı, ötekisinin kabul ya da reddetmesiyle oynanır.

Bir denek ötekinin adaletsiz bir teklif yaptığını düşündüğünde, beyninin –öfke ve tiksinme hissiyle harekete geçtiği bilinen– anterior insula (ön adacık) bölgesinde faaliyet görülüyordu. Buna uygun olarak kızgınlık belirtileri gösteriyor ve sadece bu teklifi değil, ne olursa olsun sonraki teklifleri de reddetmesi olasılığı artıyordu. Oysa oyundaki karşı "taraf"ın sadece bir bilgisayar programı olduğuna inandığında, teklif ne kadar nalıncı keseri gibi olursa olsun, insula bölgesi sakin kalıyordu. Sosyal beyin tesadüfi ve kasti kötülük arasında çok belirleyici bir ayrım yaparak, kötü niyet algıladığında daha şiddetli tepki verir.

Bu bulgu, travma-sonrası stres bozukluğunu (TSSB) anlamaya çalışan klinisyenlerin karşılaştığı bir bilmeceyi çözebilir: Benzer şiddetteki felaketler, kişi travmanın tesadüfi bir Doğa edimi değil de, bir başkası tarafından kasten yaşatılan bir olay olduğunu hissettiğinde, genellikle kalıcı bir ıstıraba neden olmaktadır. Kasırgalar, depremler ve diğer doğal felaketler, tecavüz ve fiziksel istismar gibi kötü niyetli edimlerden çok daha az sayıda TSSB vakasına yol açar. Travmanın artçı etkileri, tüm streslerde olduğu gibi, mağdur kişi bizzat hedef seçildiğini hissettiğinde kötüleşir.

'57 Sınıfı

1957, Elvis Presley'in o sırada en çok seyredilen Pazar gecesi eğlence programı *Ed Sullivan Show*'a çıkarak tüm Amerika'nın bilincine yerleştiği yıldı. Amerikan ekonomisi savaş sonrasında uzun sürecek bir canlılık döneminin ortasındaydı, Dwight D. Eisenhower başkandı, otomobillerin

grotesk kuyrukları vardı ve yeniyetmeler “sock hop” denilen sıkı gözetim altındaki okul danslarında birbirleriyle kaynaşıyordu.

O yıl, Wisconsin Üniversitesi’ndeki araştırmacılar on bin kadar lise son sınıf öğrencisi, yani neredeyse tüm eyaletteki mezuniyet sınıflarının üçte biri üzerinde bir inceleme yapmaya başladılar. Bu yeniyetmelerle daha sonra, kırk yaşına vardıklarında ve yine ellili yaşlarının ortalarında tekrar mülakat yapıldı. Nihayet, altmış beş yaşına yaklaştıklarında, bu ’57 mezunlarının bir bölümü aynı üniversiteden Richard Davidson’un bir takip araştırması kapsamında, W. M. Keck İşlevsel Beyin Görüntüleme ve Davranış Laboratuarı’na alındı. Davidson, 1957’de mevcut olanlardan çok daha ileri ölçümleme yöntemleriyle bu kişilerin sosyal geçmişleri, beyin faaliyetleri ve bağışıklık işlevleri arasında ilişki kurmaya girişti.

Mezunların ilişkilerinin kalitesi daha önceki çalışmalarda saptanmıştı. Bu kez o ölçümler, bedenlerindeki yıpranmayla karşılaştırıldı. Mezunların tansiyon, kolesterol ve kortizol ile diğer stres hormonlarının düzeyi dahil olmak üzere, stres altında değişiklik gösteren sistemlerinin kronik faaliyeti değerlendirmeye alındı. Bu ve benzeri ölçümlerin toplamı, sadece kardiyovasküler hastalığa yakalanma olasılığının değil, ayrıca yaşamın geç dönemlerinde zihinsel ve fiziksel işlevlerdeki gerilemelerin de habercisidir. Çok yüksek bir toplam değer, kişinin görece erken yaşta ölebileceğini gösterir.[470] Araştırmacılar, ilişkilerin fark yarattığını bulguladılar: Yüksek riskli bir fiziksel profille, mezunların yaşamlarındaki en önemli ilişkilerin toplamda olumsuz bir duygusal tonda olması arasında güçlü bir bağlantı vardı.[471]

470 Gerileme hakkında, bkz Teresa Bkzman ve bşk., “The Price of Adap-tation: Allostatic Load and Its Health Consequences”, *Archives of Internal Medicine* 157 (1997), s. 2259–68; Teresa Seeman ve bşk., “Exploring a New Concept of Cumulative Biologic Risk: Allostatic Load and Its Health Consequences”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98 (2001), s. 4770–75.

471 İlişkilerin toplamdaki duygusal tonu ve sağlık hakkında, bkz Ryff ve Singer, *Emotion, Social Relationships*. İlişkilerin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri erkeklerde kadınlara kıyasla daha kötüydü, çünkü erkeklerin genelde kalp hastalığı belirtileri daha yüksek, olumsuz etkilenen kadınlarınsa stres hormonu düzeyleri hayli yüksek çıkıyordu.

Örneğin, Jane diye adlandıracağım, anonim bir ’57 mezununa bakalım. Yaşam boyu sorunlu ilişkiler yaşayan, sürekli hayal kırıklığına uğrayan Jane’in annesi de, babası da alkolikti. Çocukluğu boyunca pek göremediği

babası lisedeyken onu taciz etmişti. Yetişkinliğinde insanlardan aşırı ürküyor, en yakınlarının karşısında bir öfkeye bir kaygıya kapılıyordu. Evlendiyse de, kısa sürede boşanmış ve yetersiz sosyal yaşantısından pek teselli bulamamıştı. Davidson'un çalışmasında yapılan tıbbi ankette Jane, en yaygın yirmi iki tıbbi semptomdan dokuzuyla sorun yaşadığını belirtti.

Öte yandan, Jane'in lise sınıf arkadaşlarından Jill, zengin bir ilişki geçmişine sahipti. Dokuz yaşındayken babası ölmüş olmasına karşın, annesinin kendisine gayet iyi baktığını düşünüyordu. Jill kocasına ve dört oğluna yakındı ve aile yaşamı da son derece doyurucuydu. Birçok yakın dost ve sırdaşla dolu, hareketli sosyal yaşamı da öyleydi. 60'lı yaşlarında Jill, yirmi iki semptomdan sadece üçüyle sorunu olduğunu bildirdi.

Yine de, karşılıklı ilişki sebep-sonuç ilişkisi değildir. Kaliteli ilişkiyle sağlık arasındaki nedensel bir bağlantıyı kanıtlamak, devrede olan özgül biyolojik mekanizmaların saptanmasını da içerir. İşte burada '57 sınıfı, Davidson'un beyin faaliyeti testlerine dayalı olarak bazı aydınlatıcı ipuçları sunmuştur.

Şefkatli bir annesi, doyurucu ilişkileri ve altmışlı yaşlarında çok az sağlık sorunu olan Jill, '57 sınıfı içinde, sol prefrontal korteksinde sağına kıyasla en fazla faaliyet gösteren kişiydi. Davidson'un bulguları, bu beyin faaliyeti modelinin, Jill'in günlerinin genelde olumlu bir ruh hali içinde geçtiğini gösteriyordu.

Annesiyle babası alkolik olan ve eşinden boşanmış bulunan, altmışlı yaşlarında birçok sağlık sorunu yaşayan Jane'in beyin modeliyse bunun tam tersiydi. İncelenen yaşıtlarının içinde, sağ prefrontal alanında soluna kıyasla en fazla faaliyet gösteren kişiydi. Bu model, Jane'in çoğunlukla stresli günler yaşadığını ve duygusal çöküşlerden sonra zor toparlanabildiğini gösteriyordu.

Davidson'un daha önceki araştırmalarında bulguladığı gibi, sol prefrontal alan üzüntüyü atlatmak için gereksindiğimiz süreyi –yani dayanıklılığımızı– belirleyen alt beyin bölgelerindeki bir dizi devreyi düzenler. [472] Sol prefrontal alandaki faaliyet (sağ prefrontal alana kıyasla) ne kadar fazlaysa, duyguları denetlemek için bilişsel stratejiler geliştirmekte o kadar başarılı olur ve duygusal açıdan da o kadar hızlı toparlanırız. Bu da kortizol düzeyimizin normale ne kadar çabuk döneceğini belirler.

472 Tam olarak, prefrontal korteksin sol sırt-üst (dorsal-superior) bölgesi.

Çabuk iyileşme biraz da üst yolun alt yolu yönetmeyi ne kadar iyi öğrendiğine bağlıdır.

Davidson'un önceki çalışması bir adım ilerideydi. Araştırma grubu, aynı sol prefrontal alandaki faaliyetle, kişinin bağışıklık sisteminin bir grip aşısına karşılık verebilmesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu keşfetmişti. En yüksek faaliyeti gösterenlerin bağışıklık sistemleri, ötekilere kıyasla *üç kat fazla* grip antikorunu seferber ediyordu. Davidson bu farklılıkların klinik bakımdan anlamlı olduğuna inanıyor; diğer bir deyişle, sol prefrontal faaliyeti yüksek olanların, virüse maruz kaldıklarında gribe yakalanmaları olasılığı daha düşüktür.[473]

473 İlişkiler ve bağışıklık işlevi hakkında, bkz Rosenkrantz ve bşk., "Affective Style and In Vivo Immune Response: Neurobehavioral Mechanisms", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100 (2003), s. 11, 148–52.

Davidson bu verilerde dayanıklılığın anatomisine açılan bir pencere görüyor. Onun kuramına göre güvenli bir ilişki geçmişi, insanlara duygusal çöküşler ve kayıplardan sonra toparlanmaları için gereken içsel kaynakları sağlıyor; dokuz yaşında babasını yitiren, ama annesinden büyük bir şefkat gören Jane'in durumunda olduğu gibi.

Çocukluklarında sürekli strese maruz kalan o Wisconsinli mezunların yetişkinliklerinde stresi atlatma yetenekleri zayıftı, sinirlendiklerinde daha uzun bir süre etki altında kalıyorlardı. Oysa çocukluk döneminde idare edebilecekleri düzeyde strese maruz kalanlar, yetişkinliklerinde daha iyi bir prefrontal orantıya sahip oluyorlardı. Bu sonucu elde etmek, çocuğa duygularını toparlayabilmesi için güvenli bir üs sağlayan müşfik bir yetişkinin varlığına bağlı görünüyor.[474]

474 Michael Meaney, dişi laboratuar farelerinin yavrularına davranışıyla ilgili araştırmasında, anne şefkatindeki farklılıkların, HPA çıktısını kortizolün bir öncülü olan glikokortikoid aracılığıyla kontrol eden hipokampustaki genleri etkilediğini keşfetmişti. Glikortikoidler, kandaki glikoz düzeylerinde, tansiyonda ve sinir hücresi işleyişinde meydana gelen değişimleri düzenleyen steroidlerdir. Glikokortikoidlerin bizatihi karmaşık düzenlenme biçimlerini inceleyen genetik araştırmalar, özellikle stresli olan sosyal temaslardan fazlasıyla etkilendiklerini göstermektedir.

Meaney'nin araştırmasındaki, anneleri tarafından yalanıp temizlenen yavruların genleri sonuçta stres hormonunu pek az dışa vururken, ihmal edilenlerin genleri büyük miktarda dışa vuruyordu. İyi bakılan yavrularda stres hormonlarını düzenleyen genlerin etkinliği, ihmal edilen yavrularınkinden iki kat fazlaydı. Wisconsin lisesi öğrencilerinde sol frontal alanın kilit bölgesi, Meaney'nin kemgirgenlerinde yavruluk döneminde aldıkları bakım miktarıyla değişikliğe uğratıldığı bulgulanan bölgeyle tıpatıp aynı görünmektedir.

Meaney'nin araştırmaları, bakımı bedenin stres tepkisine bağlayan hassas mekanizmaları ortaya koymuştur. Stres altındayken, beynin tepkisi, kortikoid salıverme faktörünü (CRF) salgılayarak beyne seferber olması için sinyaller gönderen hipotalamustaki hücrelerle başlar. CRF, kana ACTH salıveren hipofizdeki hücreleri etkinleştirerek, adrenallerin glikokortikoidleri salgılamasını tetikler. Bu hormonlar beyne çıkıp, orada CRF düzeylerini izleyen hipokampustaki hücreleri tetikler; bu hücreler de hipotalamustaki hücrelere CRF düzeylerini düşürmeleri için sinyaller gönderir. CRF düzeylerini ayarlamaya yönelik bu düzenleyici sistem, sürekli çalışır. Meaney'nin belirttiği gibi, o genlerin çocukluk sırasında değiştirilme biçimleri, ömür boyu sürecek sonuçlar yaratır: Dışavurum düzeyleri bir kez belirlendiğinde, yaşam boyu o şekilde kalır. Meaney'nin bulgularına göre, iyi ebeveynlik hipokampusun stres hormonlarını daha iyi izlemesini sağlayan iyi genler üretir, böylece stres altındayken optimal düzeyde hormon salgılanır; bu da kişiyi daha dayanıklı hale getirir. Biz insanlar, Meaney'nin laboratuar fareleri dahil, tüm memelilerle aynı stres hormonu devrelerini paylaşmaktayız. Bkz Michael Meaney, "Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations", *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001), s. 1161–92.

Sosyal Epigenetik

Seabiscuit (Zafer Yolu) adlı çok satan romanın yazarı Laura Hillenbrand, uzun süredir kronik yorgunluk sendromundan mustaripti. Bu durum bazen onu mecalsiz ve aylarca sürekli bakıma muhtaç bırakıyordu. *Seabiscuit*'i yazarken, bu bakımı ona kocası Borden sağlamıştı. Lisansüstü öğrencisi olan Borden kendi dersleriyle uğraşırken, bir yandan da karısına hemşirelik yaparak yiyip içmesine, ihtiyacı olduğunda yürümesine yardım etmek, ona kitap okumak için gereken enerjiyi bir şekilde buluyordu.

Fakat bir gece Hillenbrand yatak odasındayken "hafif, yumuşak bir ses" duymuştu. Merdivenlerden aşağıya baktığında, Borden'in "hıçkırıklarla

ağlayarak holde aşağı yukarı yürüdüğünü" görmüş, ama kocasının yalnız kalmak istediğini fark ederek kendisini ona seslenmekten alıkoymuştu.

Ertesi sabah Borden yine yardıma hazır, her zamanki gibi "neşeli ve dengeli" bir tavırla yanı başındaydı.[475]

475 Borden hakkında, bkz Laura Hillenbrand, "A Sudden Illness—How My Life Changed", *The New Yorker*, 7 Temmuz 2003.

Borden, zaten kırılgan durumdaki eşinin kendi kederiyle altüst olmasını engellemek için elinden geleni yapıyordu. Ancak Borden gibi, sevdiği kişinin gece-gündüz bakıcılığını yapmak zorunda kalan biri, bitmek bilmeyen olağanüstü bir stres altındadır. Bu gerginlik de en sadık bakıcının bile sağlığına ve moraline kaçınılmaz bir zarar verir.

Bu konuyla ilgili en güçlü veriler, Ohio Eyalet Üniversitesi'nden psikolog Janice Kiecolt-Glaser ve bağışıklık uzmanı olan eşi Ronald Glaser'in önderliğindeki sıradışı bir disiplinler arası araştırma grubundan gelmektedir.[476] Bir dizi özenli çalışma sonucunda, sürekli stresin yarattığı etkilerin, enfeksiyonlarla savaşmak ve yaraları iyileştirmek için mutlaka gerekli olan bağışıklık hücrelerindeki gen dışavurum düzeyine kadar uzandığını göstermişlerdir.

476 Bu grubun merkezindeki kişiler psikolog Janice Kiecolt-Glaser ile imünolog eşi Ronald Glaser'dır ve Ohio Eyalet Üniversitesi Tıp Fakültesi'den doktor William B. Malarkey ile sosyal sinirbilimin kurucularından, halen Chicago Üniversitesi'ndeki John T. Cacioso da onlara katılmıştır. Bkz, örneğin, John T. Cacioso ve bşk., "Autonomic, Endocrine, and Immune Response to Psychological Stree: The Reactivity Hypothesis", *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998), s. 664–73.

Araştırma grubu, hepsi de Alzheimerli kocalarına bakan altmışlı yaşlarındaki on kadını incelemişti.[477] Günde yirmi dört saat vazife başında, amansız bir gerginlik içinde olan bu kadınlar, kendilerini fena halde yalnız ve ihmal edilmiş hissediyorlardı. Benzeri bir stres altındaki kadınlar üzerinde yapılan daha erken tarihli bir incelemede, grip aşısından neredeyse hiç yarar görmedikleri keşfedilmişti; bağışıklık sistemleri aşının normal koşullarda uyardığı antikorları üretemiyordu.[478] Araştırmacılar bu kez bağışıklık işlevi üzerinde daha ayrıntılı testler yaparak, Alzheimerli hastalara bakan kadınların çok farklı göstergelerinde sorunlu değerler buldular.

477 Kadın bakıcılar hakkında, bkz William B. Malarkey ve bşk., “Chronic Stress Down-Regulates Growth Hormone Gene Expression in Peripheral Blood Mononuclear Cells of Older Adults”, *Endocrine* 5 (1996) 1, s. 33–9.

478 Alzheimer bakıcıları üzerinde yapılan daha önceki bir araştırma için, bkz Janice Kiecolt-Glaser ve bşk., “Slowing of Wound Healing by Psychological Stress”, *Lancet* 346 (1995), s. 1,194–6

Genetik veriler özellikle haber konusu oldu. Bir dizi hayati bağışıklık mekanizmasını düzenleyen bir gen, Alzheimerli hastalara bakan kadınlarda yaşıtlarına kıyasla yüzde elli oranında daha az dışa vuruluyordu. Bozulan gen, GHmRNA, lenfosit üretimini güçlendirir, ayrıca istilacı bakterileri yok eden makrofajlar ve doğal katil hücrelerin etkinliğini artırır.[479] Bu durum, daha önce elde edilen bir bulguyu da açıklayabilir: Stresli kadınlarda, delmeyle açılan küçük bir yaranın iyileşmesi, stresli olmayan bir karşılaştırma grubundaki kadınlara kıyasla dokuz gün uzun sürüyordu.

479 Hücre yaşlanması hakkında, bkz Elissa Epel ve bşk., “Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress”, *Proceedings of the National Academy of Science* 101 (2004) 49, s. 17,312–5.

Bağışıklık sisteminin bozulmasında kilit bir etken, kortizolün habercilerinden ve HPA ekseni kontrolden çıktığında salgılanan bir hormon olan ACTH’dir. ACTH, hayati bir bağışıklık unsuru olan interferonun üretimini engeller ve lenfositlerin, yani istilacı bakterilere karşı bedenin saldırısını başlatan akyuvarların duyarlığını azaltır. Sonuçta, toplumdan yalıtılmış olarak birisine gece gündüz bakmanın yarattığı sürekli stres, beynin HPA ekseni üzerindeki denetimine zarar verir, bu da GHmRNA gibi bağışıklık sistemi genlerinin hastalıkla savaşma yeteneğini zayıflatır.

Aralıksız stresin, hastaya bakan kişilerin DNA’sına zarar vererek, hücrelerin yaşlanma hızını artırdığı ve biyolojik ömürlerini kısalttığı da anlaşılıyor. Kronik hastalığı olan bir çocuğa bakan annelerin DNA’ları üzerinde genetik çalışmalar yapan başka araştırmacıların bulgularına göre, kadınlar bu yükü ne kadar uzun süre taşırlarsa, hücresel düzeyde o kadar yaşlanıyorlardı.

Yaşlanma hızı, annelerin akyuvarlarındaki telomerlerin uzunluğu ölçülerek belirleniyordu. Telomer, bir hücrenin kromozomunun ucundaki bir DNA parçasıdır; hücre kendini kopyalamak için bölündükçe, her defasında biraz daha kısalır. Hücreler, dokuları onarmak, ya da akyuvarlarda olduğu gibi, hastalıkla savaşmak için ömürleri boyunca

kendilerini defalarca yeniden üretirler. On ila elli arası (hücrenin tipine göre) bölünmeden sonra, telomer bir daha kopyalanamayacak kadar kısalmış olur ve hücre "emekliye ayrılır" – canlılık kaybının genetik bir ölçütüdür bu.

Bu ölçüte göre, kronik hastalıklı bir çocuğa bakan anneler, aynı kronolojik yaştaki diğer kadınlara kıyasla ortalama on yıl daha yaşlıydılar. Yaşamlarının stres altında geçtiğini düşünseler de, başkalarından güçlü bir destek alan kadınlar istisnalar arasındaydı. Sevdikleri engelli kişiye bakmalarına karşın, daha genç hücrelere sahiptiler.

Kolektif sosyal zekâ, şefkatli bakımın ezici ağırlığına bir alternatif sunabilir. New Hampshire'ın Sandwich kasabasında, pırıl pırıl bir sonbahar günü, dostları ve komşularıyla çevrili olarak tekerlekli sandalyesinde oturmakta olan Phillip Simmons'a bakalım. İki küçük çocuğu olan, kolejde İngilizce öğretmenliği yapan otuz beş yaşındaki Simmons'ta, giderek yayılan bir sinirsel felç hali olan Lou Gehrig hastalığı teşhis edilmiş ve kendisine iki ila beş yıl arası bir ömür biçilmişti. Bu tahmini süreyi çoktan aşmıştı ama, felç şimdi bedenin alt kısmından kollara yayılıyor ve onu en sıradan işleri bile yapmaktan aciz hale getiriyordu. Bu noktada bir dostuna *Share The Care* (İlgiyi Paylaş) adlı, ağır hastalıklı biri için sürekli bir destek grubunun nasıl yaratılabileceğini anlatan bir kitap verdi.

Otuz beş komşusu, Simmons ve ailesine yardımcı olmak için harekete geçtiler. Genelde telefon ve e-postayla programlarını koordine edip aşçı, şoför, bebek bakıcısı, ev işleri yardımcısı –ya da, o sonbahar günü olduğu gibi, bahçıvan– olarak, kırk beş yaşında ölen Simmons'a son yıllarında destek oldular. Bu sanal geniş aile, Simmons ve eşi Kathryn Field'in yaşamında muazzam bir fark yarattı. Yaptıkları yardım en azından Field'in profesyonel bir sanatçı olarak çalışmasını sürdürmesine olanak vererek, sırtındaki mali yükü hafifletti ve tüm aileye, kendi ifadesiyle "topluluk tarafından sevildikleri hissi"ni verdi.

FOPAK (*Friends of Phil and Kathryn* – Phil ve Kathryn'in Dostları) diye adlandırdıkları grubu kuranlara gelince, çoğu aslında armağanı alanın kendileri olduğu konusunda hemfikirdi.

* Suki Casanave, "Embracing this Imperfect Life", *Hope* (March/April 2002), s. 32–35.

17 - Biyolojik Müttefikler

Annem kolejdeki öğretim görevinden emekliye ayrıldığında, içini dolduracak kimse bulunmayan kocaman, boş bir evde buldu kendini; çocukları, bazıları hayli uzakta olan başka kentlere yerleşmiş ve babam yıllar önce ölmüştü. Eski bir sosyoloji profesörü olarak annem, geriye dönüp bakıldığında akıllıca görünen sosyal bir hamle yaptı: Üniversitesindeki lisansüstü öğrencilerine, yaşlılara değer verilen ve saygı gösterilen Doğu Asya kültürlerine mensup olanları tercih ederek, karşılıksız bir oda tahsis etti.

Annem emekliye ayrılalı otuz yıl oldu ve bu düzen hâlâ sürüyor. Japonya'dan, Tayvan'dan –ve şu sıralarda Pekin'den– birbirinin yerini alan bir dizi ev arkadaşının varlığı ona büyük yararlar sağladı. Bir çift, annemle birlikte yaşarken bir bebek sahibi oldu ve kızları anneme kendi büyükannesi gibi davrandı. İki yaşındayken her sabah annemin yatak odasına gidip uyanıp uyanmadığına bakar, gün boyunca ona sarılıp dururdu.

Bu bebek doğduğunda annem 90'ına merdiven dayamıştı; o keyif yumağı evin içinde dolanırken, annem hem bedensel, hem zihinsel olarak gerçekten birkaç yaş gençleşmiş görünüyordu. Annemin uzun ömrünün bu yaşama düzenine ne derece bağlanabileceğini hiç bilemeyeceğiz, ama deliller onun akıllıca bir sosyal mühendislik tasarımı yapmış olduğunu gösteriyor.

Yaşlıların sosyal ağları, eski dostlar birbiri ardından öldükçe ya da başka bir yere taşındıkça, budanır. Fakat yaşlılar aynı zamanda sosyal ağlarını seçici bir şekilde daraltıp sadece olumlu ilişkileri sürdürürler.[480] Bu strateji biyolojik bakımdan gayet mantıklıdır. Yaşlandıkça, sağlığımız ister istemez kırılganlaşır; hücreler yaşlanıp öldükçe, bağışıklık sistemimiz ve sağlığımızın diğer koruyucuları gitgide daha kötü çalışır. Yararı olmayan sosyal ilişkileri kesip atmak, kendi duygusal durumumuzu daha iyi yönetmek için önleyici bir hamle olabilir. Gerçekten de, sorunsuz bir şekilde yaşlanmakta olan Amerikalılar üzerinde yapılan dönüm noktası niteliğinde bir çalışma, ilişkileri duygusal bakımdan ne kadar destekleyiciyse, kortizol gibi biyolojik stres göstergelerinin de o kadar alçak düzeyde kaldığını ortaya koymuştur.[481]

480 Hoş ilişkilerin seçilmesi hakkında, bkz Robert W. Levenson ve bşk., "The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-Term Marriages", *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 1(1994), s. 56–68.

481 Duygusal destek ve biyolojik stres hakkında, bkz Teresa Bkzman ve bşk., "Social Ties and Support and Neuroendocrine Function", *MacArthur Studies of Successful Aging, Annals of Behavioral Medicine* 16 (1994), s. 95–106. Daha önceki çalışmalarda da aynı ilişki görülmüş, daha düşük nabız ve tansiyon, daha düşük serum kolesterol ve daha düşük norepinefrini de içeren bir sürü başka biyolojik ölçümle, duygusal desteğin riski azalttığı bulgulanmıştır: Teresa Bkzman, "How Do Others Get Under Our Skin?" yay. haz. Carol Ryff ve Burton Singer, *Social Relationships, and Health* içinde (New York: Oxford University Press, 2001).

Kuşkusuz, en anlamlı ilişkilerimizin ille de hayatımızdaki en hoş ve olumlu ilişkiler olması gerekmez; yakın bir akraba bizi keyiflendirmek yerine çıldırtan biri olabilir. Neyse ki yaşlı insanlar önemsiz sosyal bağlarını kesip atarken, birçoğu –belirli bir ilişkinin doğurduğu olumlu ve olumsuz hislerin karışımı gibi– duygusal karmaşıklıkların üstesinden gelme yeteneğini geliştirmektedir.[482]

482 Yaşlı insanlar ve duyguların karmaşıklığı hakkında, bkz L. L. Carstensen ve bşk., "Emotional Experience in Everyday Life Across the Lifespan", *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), s. 644–55.

Bir araştırma, yaşlı insanların oyalayıcı, destek veren bir sosyal yaşama sahip olmaları durumunda, yedi yıl sonra, yalnız kalanlara kıyasla daha iyi bilişsel yetenekler sergilediklerini göstermiştir.[4][483]Paradoksal olarak, yalnızlığın insanların kendi başlarına ne kadar zaman geçirdikleri ya da belirli bir günde ne kadar sosyal temas kurduklarıyla nerdeyse hiç ilgisi yoktur. Yalnızlığa yakın, dostane temasların yetersizliği yol açar. Önemli olan etkileşimlerimizin *niteliğidir*; yani sıcaklıkları ya da duygusal uzaklıkları, destekleyici ya da olumsuz olmaları. Yalnızlık duygusunun en doğrudan ilişkili olduğu şey, kişinin tanıdıklarının ya da temaslarının salt sayısından ziyade, sağlıktır; kişi kendini ne kadar yalnız hissederse, genellikle bağışıklık ve kardiyovasküler sistemleri o kadar kötü işler.[484]

483 Destekleyici bir çevre ve yaşlıların bilişsel yetenekleri hakkında, bkz Teresa E. Seeman ve bşk., "Social Relationships, Social Support, and Patterns of Cognitive Aging in Healthy, High-functioning Older Adults", *Health Psychology* 4 (2001), s. 243–55.

[484] Yalnızlık ve sağlık hakkında, bkz Sarah Pressman ve bşk., “Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen”, *Health Psychology* 24 (2005), s. 297–306.

Yaşlandıkça kişilerarası dünyamız konusunda daha seçici davranmanın bir biyolojik gerekçesi daha vardır. Nörogenesis, yani beynin günlük yeni hücre üretimi, önceki on yıllara kıyasla daha yavaş bir tempoda da olsa, ileri yaşlara kadar devam eder. Bazı sinirbilimcilere göre, bu yavaşlama bile kaçınılmaz bir olgudan çok, yeknesaklığın bir yan etkisi olabilir. Kişinin sosyal çevresinin daha da karmaşıklaşması, yeni şeyler öğrenmeyi teşvik ederek beynin yeni hücre üretim hızını yükseltir. Bu nedenle, sinirbilimciler mimarlarla işbirliği yaparak, yaşlılar için, günlük yaşantılarında başkalarıyla daha fazla etkileşim kurmak zorunda kalacakları–annemin kendisi için yaptığı gibi– özel evler tasarlamaya çalışıyorlar.[485]

[485] Huzur evlerinde nörogenesisi hızlandıran sosyal mühendislik hakkında, bkz Fred Gage, “Neuroplasticity”, Zihin ve Yaşam Enstitüsü’nün on ikinci toplantısında sunulan tebliğ, Dharamsala, India, 18–22 Ekim 2004.

Evlilerin Savaş Alanı

Küçük bir kasabadaki bakkal dükkânından çıkarken, dışarıdaki bir bankta oturan iki yaşlı erkeğe kulak misafiri oldum. Biri, mahalledeki bir çiftin ne durumda olduğunu sordu.

“Bildiğin gibi,” diye kısa ve öz bir yanıt geldi. “Hayatlarında tek bir tartışmaları oldu, o da hâlâ devam ediyor.”

Bu tür yıpratıcı duygusal ilişkilerin, gördüğümüz gibi, biyolojik bir bedeli vardır. Yolunda gitmeyen bir evliliğin sağlığımıza neden zarar verebileceği –hepsi de çok mutlu olduğunu düşünen– yeni evli deneklerin bir anlaşmazlık konusunda otuz dakikalık bir tartışma yaparken incelenmesi sonucunda ortaya çıkmıştır.[486] Bu ufak kavga sırasında, test edilen altı adrenal hormonundan beşinin düzeyi değişmişti, harekete geçirilmiş bir HPA ekseninin göstergesi olan ACTH’deki artışlar da buna dahildi. Tansiyonlar yükselmiş ve bağışıklık işlevinin göstergeleri birkaç saat boyunca düşük seviyede kalmıştı.

486 Yeni evlilerin anlaşmazlığı hakkında, bkz Janice Kiecolt-Glaser ve bşk., “Marital Stress: Immunologic, Neuroendocrine, and Autonomic Correlates”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1999), s. 656–63.

Saatler sonra, bağışıklık sisteminin istilacılara karşı savunma yapma yeteneğinde uzun erimli olumsuz değişimler görülmüştü. Tartışma ne kadar kırıcıysa, değişim de o kadar güçlüydü. Araştırmacıların vardığı sonuca göre, endokrin sistemi “kişisel ilişkilerle sağlık arasında önemli bir geçiş kapısı görevi yapmakta”, hem dolaşım, hem de bağışıklık işlevlerini engelleyebilecek stres hormonlarının salgılanmasını tetiklemektedir.[487] Bir çift kavga ettiğinde, endokrin ve bağışıklık sistemleri zarar görür, kavgalar yıllar boyu sürerse, hasar gitgide artar.

487 Age. s. 657.

Evlilik içi çatışmalarla ilgili araştırmanın bir parçası olarak, (ortalama kırk iki yıldır evli olan) altmışlı yaşlarındaki çiftler, bir tartışmalarını yakından izlemek amacıyla aynı laboratuara davet edildiler. Tartışma yine endokrin ve bağışıklık sistemlerinde sağlıksız düşüşlere yol açıyordu; kin duygusu arttıkça, daha büyük düşüşler oluyordu. Yaşlanma bağışıklık ve dolaşım sistemlerini zayıflattığından, ileri yaştaki eşler arasındaki düşmanlık sağlığa daha fazla zarar verebilir. Gerçekten de kavga sırasında yaşlı çiftlerde meydana gelen olumsuz biyolojik değişiklikler, yeni evlilerde görülenlere kıyasla daha güçlüydü; ama yalnızca kadınlara özgü bir durumdu bu.[488]

488 Yaşlı kocalarda ağız dalaşıyla endokrin ölçümleri arasında pek az ilişki vardı.

Bu şaşırtıcı etki, hem yeni hem de uzun süredir evli olan kadınlarda görülüyordu. Anlaşılabileceği gibi, “kavga” sırasında ve sonrasındaki bağışıklık sistemi ölçümlerinde en büyük düşüşleri gösteren yeni evli kadınlar, bir yıl sonra evliliklerinden en çok yakınanlardı.

Kocaları anlaşmazlık sırasında öfkeyle geri çekildiği zaman, kadınların stres hormonları hızla harekete geçiyordu. Öte yandan, kocaları tartışma sırasında nezaket ve empati gösteren kadınların rahatladığı, aynı hormonların daha düşük düzeyde kalmasından anlaşılıyordu. Kocalara gelince, tartışma ne kadar sert ya da yumuşak geçerse geçsin, endokrin sistemlerinde hiçbir değişiklik olmuyordu. Tek istisna, uç bir örnek olarak, evdeki tartışmaları en şiddetli geçenlerde görülüyordu. Bu kavgacı çiftlerde

hem erkeğin hem de kadının bağışıklık sistemleri, daha uyumlu çiftlere kıyasla günden güne daha zayıf tepki veriyordu.

Pek çok kaynaktan gelen veriler, kadın sağlığının huzursuz bir evlilikten daha çok etkilendiğini göstermektedir. Yine de kadınlar genel olarak biyolojik bakımdan erkeklerden daha tepkisel görünmezler.[489]

489 Tor Wagner ve Kevin Ochsner, "Sex Differences in the Emotional Brain", Neuro-Report 16 (2005), s. 85–87.

Bunun bir nedeni, kadınların en yakın ilişkilerine daha büyük bir duygusal önem atfetmeleri olabilir.[490] Amerikalı kadınlar üzerinde yapılan birçok araştırma, olumlu ilişkilerin yaşamları boyunca başlıca doyum ve mutluluk kaynağı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, erkekler için olumlu ilişkilerin önemi, kişisel gelişim ya da bağımsızlık hissinden sonra gelir.

490 Kişisel ilişkilerin önemi hakkında, bkz Carol Ryff ve bşk., "Elective Affinities and Uninvited Agonies: Mapping Emotion with Significant Others Onto Health", Ryff ve Singer, *Emotion, Social Relationships* içinde. Orta yaştan itibaren erkekler ilişkilerine gitgide daha fazla, ama yine de kadınlara kıyasla daha az önem verirler.

Buna ek olarak, kadınların şefkat içgüdüsü, ilgilendikleri insanların kaderi hakkında daha fazla kişisel sorumluluk yüklenmeleri anlamına gelir ve bu da onları erkeklere kıyasla sevdiklerinin sorunları yüzünden üzülmeye daha yatkın hale getirir.[491] Kadınlar ayrıca ilişkilerindeki iniş-çıkışlara karşı daha duyarlı olduklarından, duygusal dalgalanmalara daha fazla maruz kalırlar.[492]

491 Kadınlar ve şefkat hakkında, Bkz R. C. Kessler ve bşk., "The Costs of Caring: A Perspective on the Relationship Between Sex ve Psychological Distress", yay. haz. I. G. Sarason ve B. R. Sarason, *Social Support: Theory, Research and Applications* içinde (Boston: Martinus Nijhoff, 1985), s. 491–507.

492 Kadınların daha duyarlı olması hakkında, bkz M. Corriel ve S. Cohen, "Concordance in the Face of a Stressful Event", *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995), s. 289–99.

Bir başka bulgu: Kadınlar, karşılaştıkları üzücü durumlar hakkında kocalarına kıyasla daha uzun süre kafa yormakta, dolayısıyla da bunları zihinlerinde çok daha ayrıntılı olarak gözden geçirmektedirler. (Ayrıca iyi zamanları daha iyi anımsar, o anıları düşünmeye daha fazla zaman ayırırlar.) Kötü anılar davetsiz misafir gibi defalarca zorla akla girebildiği ve bir çatışmayı sadece hatırlamak bile ona eşlik eden biyolojik

değişiklikleri tetikleyebildiği için, kendi dertleri üzerinde düşünüp taşınma eğilimi bedeni yıpratır.[493]

493 Anılar ve biyolojik değişimler hakkında, bkz Kiecolt-Glaser ve bşk., "Marital Stress."

Tüm bu nedenlerden ötürü, yakın bir ilişkide ortaya çıkan sorunlar kadınlarda erkeklere oranla daha olumsuz biyolojik tepkiler doğurmaktadır.[494] Örneğin Wisconsin Araştırması'nda, kadınların kolesterol düzeyleri evliliklerindeki stres miktarıyla doğrudan –ve '57 sınıfındaki erkeklere kıyasla çok daha fazla– bağlantılıydı.

494 Pek çok araştırmada elde edilen bulgulara göre, kadınlar evlilik içi tartışmalarda kocalarına kıyasla daha güçlü imünolojik, endokrinolojik ve kardiyovasküler tepkiler gösteriyorlar. Bkz, örneğin, Janice Kiecolt-Glaser ve bşk., "Marital Conflict in Older Adults: Endocrinological ve Immunological Correlates", *Psychosomatic Medicine* 59 (1997), s. 339–49; T. J. Mayne ve bşk., "The Differential Effects of Acute Marital Distress on Emotional, Physiological and Immune Functions in Maritally Distressed Men and Women", *Psychology and Health* 12 (1997), s. 277–88; T. W. Smith ve bşk., "Agency, Communion, and Cardiovascular Reactivity During Marital Interaction", *Health Psychology* 17 (1998), s. 537–45.

Kalp yetersizliği olan hastaların incelendiği bir çalışmada, fırtınalı bir evliliğin kadınlarda erken bir ölüme yol açması olasılığının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.[495] Ayrıca, boşanma ya da ölüm gibi ağır bir bunalım yüzünden duygusal stres yaşayan kadınların kalp krizi geçirmeleri daha olasıyken, erkeklerde kalp krizine yol açan şey daha çok bedensel çabadır. Yaşlı kadınlar, sevdikleri birinin beklenmedik ölümü gibi ani bir duygusal şok karşısında stres hormonlarında yaşamı tehdit eden yükselmelere de daha sık maruz kalırlar; doktorların "kırık kalp sendromu" dedikleri bir durumdur bu.[496]

495 Kadınların kalp hastalığından ölüm oranları hakkında, bkz James Coyne ve bşk., "Prognostic Importance of Marital Quality for Survival of Congestive Heart Failure", *American Journal of Cardiology* 88 (2001), s. 526–29.

496 Kırık kalp sendromu hakkında, bkz Ilan Wittstein ve bşk., "Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress", *New England Journal of Medicine* 352 (2005), s. 539–48.

Kadınların ilişkilerde yaşanan iniş çıkışlara daha fazla biyolojik tepki göstermeleri, evliliğin neden kadınların değil de erkeklerin sağlığı açısından yararlı göründüğü konusundaki bilimsel bilmecenin çözümü için bir ipucu

vermektedir. Bu bulgu, evlilik ve sağlık araştırmalarında tekrar tekrar ortaya çıkmasına karşın, her zaman doğru değildir. Zihinleri bulandıran şey, bilimsel hayal gücünün basit bir aksaması olmuştur.

Ellili yaşlarındaki beş yüz kadar evli kadının incelendiği on üç yıllık bir çalışmada "Evliliğinizden ne derece hoşnutsuzsunuz?" gibi basit bir soru sorulduğunda, ortaya farklı bir tablo çıkmıştı. Sonuçlar gayet açıktı: Bir kadın evliliğinden ne kadar hoşnutsa, sağlığı da o kadar iyi oluyordu.[497] Kadın eşiyle geçirdiği zamandan zevk aldığında, aralarında iyi bir iletişim olduğuna ve para gibi konularda anlaştıklarına inandığında, cinsel ilişkilerinden hoşnut kaldığında ve benzer ilgi alanlarıyla zevklere sahip olduğunda, tıbbi verileri durumu ortaya koyuyordu. Tansiyon, glikoz ve kötü kolesterol düzeyleri, doyumlu kadınlarda, evliliklerinde mutsuz olan kadınlara kıyasla daha düşük çıkıyordu.

497 Hoşnutluk ve kadın sağlığı hakkında, bkz Linda Gallo ve bşk., "Marital Status and Quality in Middle-aged Women: Associations with Levels and Trajectories of Cardiovascular Risk Factors", *Health Psychology* 22, no. 5 (2003), s. 453–63.

Diğer araştırmalardaysa, evliliğinde mutsuz ve mutlu olan kadınlardan elde edilen veriler birlikte kümelenmişti. Dolayısıyla kadınlar biyolojik bakımdan erkeklerden daha değişken, evliliklerindeki sarsıntılara karşı daha duyarlı görünseler de, o duygusal iniş-çıkışların etkisi, yolculuğun nasıl geçtiğine bağlıdır. Kadının evliliğinde yaşadığı kötü anlar iyilerden fazlaysa, sağlığı olumsuz etkilenir. Ama bir ilişki kadına daha çok iyi anlar yaşatıyorsa, sağlığı –kocasınınki gibi– bundan yarar görür.

Elimi Tut

Bir MRI cihazının ürkünç ağzında, insan biçimindeki bir boşluğa itilen sedye üzerinde sırtüstü uzanmış bir kadını gözünüzde canlandırın; bu kocaman makinenin ortasında, yanlarda ve üstte birkaç santim boşluk kalacak şekilde yatarken, çevresinde dönen elektrikli mıknatısların sinir bozucu vınlamasını dinliyor ve yüzünün sadece birkaç santim üstündeki bir video ekranına bakıyor.

Ekranda, on iki saniyede bir art arda renkli geometrik biçimler –bir yeşil kare, bir kırmızı üçgen– yanıp sönüyor. Kendisine, belirli bir şekil ve renk

ekranda belirdiğinde, fazla can yakmayan, ama yine de nahoş bir elektrik şoku verileceği söylenmiş.

Kadın zaman zaman endişesiyle baş başa kalıyor. Arada bir, yabancı biri elini tutuyor. Bazen de kocasının elinin güven verici temasını hissediyor.

Richard Davidson'un laboratuarında, stresli ve kaygılı anlarda sevdiklerimizin bize yapabileceği biyolojik yardımı ölçmek için tasarlanmış bir araştırmaya gönüllü olarak katılan sekiz kadının durumu böyleydi. Sonuçlar: Şok verilen bir kadın kocasının elini tuttuğunda, yalnız olmasına kıyasla çok daha az kaygı duyuyordu.[498]

498 Elini tutmak hakkında, Bkz J. A. Coan ve bşk., "Spouse, But Not Stranger, Hand Holding Attenuates Activation in Neural Systems Underlying Response to Threat", *Psychophysiology* 42 (2005), s. S44, J.A. Coan ve bşk., "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat", *Psychological Science* (2006) baskıda.

Bir yabancının elini tutmak, aynı derecede değilse de, biraz yardımcı oluyordu. İlginç bir şekilde, Davidson'un grubu bu çalışmayı, kadınların tuttukları elin sahibine "kör" kalacağı bir şekilde yürütmenin imkânsız olduğunu gördüler: Bir deneme turunda, kadınlar her seferinde tuttukları elin kocalarına mı, yoksa bir yabancıya mı ait olduğunu doğru tahmin ettiler.

Kadınlar şoku tek başına karşıladıklarında, fMRI analizi sosyal beynin HPA eksenini acil durum tepkisi vererek bedene stres hormonları pompalamaya iten bölgelerinde faaliyet olduğunu gösteriyordu.[499] Günlerce, yıllarca sürdürülecek olursa, bu durum sağlıkta uzun vadeli bir yıpranmaya yol açar. Söz konusu tehdit hafif bir şok değil de –sözgelimi iş görüşmesinde düşmanca davranan bir mülakatçı gibi– kişisel nitelikte olsaydı, bu bölgeler neredeyse kesin olarak daha fazla uyarılırdı.

499 Bu şebeke insula, hipotalamus, sağ prefrontal korteks ve ön singulatı içerir.

Ancak bu hareketli şebeke, bir kocanın elinin sakinleştirici kavrayışıyla çarpıcı biçimde yatışıyordu. Söz konusu araştırma, ilişkilerimizin iyi ya da kötü yönde nasıl bir biyolojik etki yaptığına dair anlayışımızda önemli bir boşluğu dolduruyor. Artık duygusal yardım alan beynin bir resmi var elimizde.

Bir o kadar aydınlatıcı olan diğer bulgu da şuydu: Bir kadın evliliğinden ne kadar hoşnutsa, birilerinin elini tutmasının sağladığı biyolojik yardım da o kadar büyük oluyordu. Bu durum, bazı evlilikler kadınların sağlığına

zararlı görünürken, bazılarının neden koruyucu etki yaptığıyla ilgili şu eski bilimsel gizeme bir çözüm getiriyor.

Tensel temas özellikle yatıştırıcıdır, çünkü sıcaklık ve titreşim gibi, oksitosin salgılanmasına yol açar (bu da masajın ya da sıcak bir kucaklaşmanın stres giderici etkisini açıklayabilir). Oksitosin stres hormonlarını azaltan bir düzenleyici görevi yaparak, sürdürüldüğünde sağlığımızı tehlikeye sokan HPA (hipotalamik-pitüiter-adrenal) ve SNS (sempatetik sinir sistemi) etkinliğini azaltır.[500]

500 Nöroendokrinoloji ve oksitosin hakkında, bkz C. Sue Carter, "Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love", *Psychoneuroimmunology* 23 (1998), s. 779–818. Oksitosinin sağlık açısından yararını gösteren veriler güçlüdür, ama ilişkilerin toplu etkileri konusunda, araştırmacılar hiç kuşkusuz diğer nöroendokrin patikalarının da karışımda rolü olduğunu göreceklerdir.

Oksitosin salgılandığında, beden bir sürü sağlıklı değişim geçirir.[501] Parasempatetik etkinliğin yarattığı gevşeme haline geçerken, tansiyon düşer. Bu durum, metabolizmayı stres uyarımının büyük kasları harekete hazır hale soktuğu evreden, enerjinin besin depolama, gelişme ve iyileşmeye yöneltildiği, dinlenme evresine geçirir. HPA etkinliğinin azaldığının göstergesi olarak, kortizol düzeyleri hızla düşer. Ağrı eşiğimiz yükseldiğinden, rahatsızlık verici etkenlere karşı daha az duyarlı hale geliriz. Yaralar bile daha hızlı iyileşir.

501 Sağlığa olan yararları hakkında, Bkz Kerstin Uvnäs-Moberg, "Oxytocin Linked Antistress Effects: The Relaxation and Growth Responses", *Acta Physiologica Scandanavica* 161 (1997), s. 38–42. Oksitosinin kısa –birkaç dakikalık– bir yarı ömrü olsa da, sağlık açısından çok avantajlı bir dizi ikincil mekanizmayı tetikliyor gibidir.

Oksitosinin beyindeki yarı-ömrü kısadır; birkaç dakika içinde yok olur. Fakat olumlu, uzun süreli, yakın ilişkiler bize görece istikrarlı bir oksitosin salgılama kaynağı sunabilir; her kucaklama, her dostça dokunuş ve sevgi dolu an, bu nörokimyasal merhemi biraz sürebilir yaralarımıza. Oksitosin –bizi seven insanlarla birlikte iyi vakit geçirdiğimiz sırada olduğu gibi– tekrar tekrar salgılandığında, insan sevgisinin sağlık açısından uzun erimli yararlarını görürüz. Bizi sevdiğimiz kişilere yakınlaştıran maddenin ta kendisi, bu durumda, o sıcak bağlantıları biyolojik mutluluğa dönüştür.

Dönelim Tolstoylara. Güncelerine kaydedilmiş tüm o hınç dolu ifadelere karşın, on üç çocuk yapmayı başarmışlardı. Demek ki şefkatli ilişkiler için

bol miktarda fırsat sunan bir evde yaşıyorlardı. Yalnızca birbirlerine bel bağlamaları gerekmiyordu; bir sürü duygusal kurtarıcıyla çevriliydiler.

Olumlu Bulaşma

Henüz kırk bir yaşındaki Anthony Radziwill, ölümcül bir kanser hastalığı olan fibrosarkoma yüzünden New York'taki bir hastanenin yoğun bakım ünitesinde yatıyordu. Dul eşi Carole'un daha sonra anlattığına göre, Anthony'nin kuzeni John F. Kennedy Jr. hastanede ziyaretine gelmişti. (Kennedy'nin kendisi de birkaç ay sonra pilotluğunu yaptığı uçak Martha's Vineyard adasının açıklarında düşünce ölecekti.)

John, biraz önce ayrıldığı resmi davetten gelmiş ve smokiniyle yoğun bakıma girdiğinde doktorların kuzenine ancak birkaç saatlik ömür biçtiğini öğrenmişti.

Kuzeninin elini tutan John, alçak bir sesle "The Teddy Bears' Picnic" (Oyuncak Ayıların Pikniği) şarkısını söylemeye başlamıştı; kendi annesi Jackie Onasis'in, küçükken ikisine de söylediği bir ninniydi bu.

Ölüm döşeğindeki Anthony de hafiften katılmıştı ona.

John, Carole Radziwill'in anlattığına göre, "onu bulabileceği en güvenli yere götürmüştü".[502]

502 Tansiyon ve oksitosin hakkında, bkz agy.

Anthony Radziwill'i hayatının son anlarında mutlaka rahatlatmış olan o tatlı dokunuş, sezgisel olarak, sevilen birine yardım etmenin en iyi yolu gibi görünen bir bağlantı şeklidir.

Bu sezgi şimdi sağlam verilerle desteklenmektedir: Fizyologlar, insanlar duygusal bakımdan karşılıklı bağımlı hale geldikçe, birbirlerinin fizyolojisinin düzenlenmesinde etkin bir rol oynadıklarını göstermişlerdir. Bu biyolojik bağlantı, bir tarafın ötekinden aldığı işaretlerin, kendi bedenini iyi ya da kötü yönde yönetmekte özel bir güce sahip olduğu anlamına gelir.

Besleyici bir ilişkide, aynen müşfik ebeveynlerin çocuklarına yaptığı gibi, taraflar sıkıntı verici hisleriyle baş etmekte birbirlerine yardımcı olurlar. Stresli ya da üzüntülü olduğumuzda, karşımızdaki kişi sıkıntımızın nedenlerini gözden geçirmemize, belki de daha iyi tepki vermemize ya da

sadece olayı bir perspektife oturtmamıza –her iki durumda da olumsuz nöroendokrin çağlayanının önünü keserek– yardım edebilir.

Sevdiklerimizden uzun süre ayrı kalmak, bizi bu yakın destekten yoksun bırakır; yokluğunu hissettiğimiz insanlara duyduğumuz özlem, kısmen bu biyolojik açıdan yararlı bağlantıyı arayışımızın ifadesidir. Sevdiğimiz birinin ölümünden sonra darmadağın oluşumuz da, kuşkusuz, benliğimizin bu sanal parçasının yokluğunu yansıtır. Önemli bir biyolojik müttefikin kaybı, bir eşin vefatından sonra hastalık ya da ölüm riskinin artmasının nedeni olabilir.

Yine cinsiyetler arası ilginç bir farklılık çıkıyor ortaya. Stres altındayken, bir kadının beyni erkeğinkinden daha fazla oksitosin salgılar. Bunun yatıştırıcı etkisi de kadınları –çocuklarla ilgilenmek, bir dostla konuşmak için– başkalarını aramaya yöneltir. Kadınlar birisiyle ilgilenirken veya dostluk kurarken, UCLA'dan psikolog Shelley Taylor'un keşfettiği gibi, bedenleri fazladan oksitosin salgılayarak iyice yatışmalarını sağlamaktadır.[503] Bu ilgilenme ve dostluk kurma itkisi, tamamen dişilere özgü olabilir. Androjenler, yani erkek cinsiyet hormonları, oksitosinin yatıştırıcı etkisini bastırır. Östrojen, yani dişi cinsiyet hormonu ise, yatıştırıcı etkiyi güçlendirir. Bu farklılık, bir tehdit karşısında kadınları ve erkekleri çok değişik tepkiler vermeye sevk eder; kadınlar kendilerine destek olacak bir arkadaş ararken, erkekler kendi başlarına üstesinden gelmeye bakarlar. Örneğin, bir elektrik şoku verileceği söylendiğinde, kadınlar başka katılımcılarla birlikte şoku beklemeyi seçerken, erkekler tek başına kalmayı yeğlemişlerdir. Erkekler endişelerini salt oyalanmayla yatıştırmakta daha başarılı görünürler; televizyon karşısında içilen bir şişe bira yeterli olabilir.

503 Kadınlar ve stres hakkında, bkz Shelley E. Taylor ve bşk., "Female Responses to Stress: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight", *Psychological Review* 107 (2000), s. 411–29. Bkz ayrıca Shelley E. Taylor, *The Tending Instinct* (New York: Times Books, 2002).

Kadınların ne kadar çok yakın dostu varsa, ileri yaşlarda daha az fiziksel sorunlar yaşayıp daha mutlu bir yaşam sürmeleri olasılığı o kadar artar. Bunun etkisinin ne kadar güçlü olduğu, dostlardan yoksun kalmanın kadın sağlığına sigara ya da obezite kadar zarar vermesinden anlaşılmaktadır. Eşlerinin ölümü gibi ağır bir darbe yedikten sonra bile, yakın bir dostu ve

sırdaşı olan kadınların yeni sağlık sorunlarından veya yaşama gücünü yitirmekten kurtulma olasılıkları daha fazladır.

Herhangi bir yakın ilişkide, duygularımızı yönetmek için kullandığımız kendimize özgü araçlar –teselli aramaktan, bizi üzen şeyi yeniden düşünmeye kadar her şey– bize akıl ya da cesaret verebilen veya olumlu duygularını bulaştırma yoluyla daha doğrudan yardım edebilen öteki kişi tarafından takviye edilir. Bize en yakın kişilerle sıkı bir biyolojik bağ oluşturmanın temel şablonu, erken bebeklik dönemi sırasında, ilk etkileşimlerimizin içli dışlı fizyolojisinde kurulmuştur. Bu beyinler arası mekanizmalar ömür boyu bizimle kalarak, biyolojimizi en fazla birlikte olduğumuz insanlarla bağlantılı hale getirir.

Psikolojide, iki kişinin bu şekilde yekvücut oluşunu tanımlamak için kullanılan tatsız bir terim vardır: "birbirini karşılıklı olarak düzenleyen psikobiyolojik birim"; yani Ben ve Sen'i, kendi ile ötekini ayıran olağan psikolojik ve fizyolojik çizginin köklü bir biçimde belirsizleşmesi.[504] Birbirine yakınlık duyan insanlar arasındaki sınırların bu akışkanlığı, iki yönlü ortak bir düzenlemeyle birbirlerinin biyolojisini etkilemelerine olanak sağlar. Kısacası, birbirimize karşı sadece duygusal değil, *biyolojik düzeyde* de yararlı (veya zararlı) oluruz. Sizin düşmanlığınız benim tansiyonumu yükseltir; besleyici sevginiz ise düşürür.[505]

504 Duygusal düzenleyiciler olarak ilişkiler hakkında, bkz Lisa Diamond ve Lisa Aspinwall, "Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes", *Motivation and Emotion* 27, no. 2 (2003), s. 125–56.

505 Bazıları, genel kardiyovasküler ve nöroendokrin etkinliği modelimizin, en önemli ilişkilerin duygusal konumunun bir işlevi olarak önemli ölçüde değişiklik gösterdiğini savunuyorlar. Bkz, örneğin, John Cacioso, "Social Neuroscience: Autonomic, Neuroendocrine, and Immune Responses to Stress", *Psychophysiology* 31 (1994), s. 113–28.

Güvenli bir üs olarak bel bağlayabileceğimiz bir hayat arkadaşımız, sıkı bir dostumuz ya da içtenlikli bir akrabamız varsa, biyolojik bir müttefikimiz var demektir. İlişkilerin sağlığımız açısından ne kadar önemli olduğunu gören yeni tıbbi anlayış çerçevesinde, ağır ya da kronik hastalar duygusal bağlantılarını güçlendirmekten yarar sağlayabilirler. Tıbbi rejime uymanın yanı sıra, biyolojik müttefikler de iyi bir tedavi aracıdır.

İyileştirici Bir Mevcudiyet

Yıllar önce Hindistan'ın kırsal kesiminde yaşarken, bulunduğum yöredeki hastanelerin hastalara yemek çıkarmadığını öğrenince meraklanmıştım. Benim için daha da şaşırtıcı olan, bunun gerekçesiydi: Hastaneye kaldırılan hastanın ailesi de beraberinde geliyor, odasına yerleşip yemeklerini yapıyor ve her türlü bakımına yardım ediyordu.

Hastaların yakınlarının gece gündüz yanlarında durup bedensel ıstıraplarının duygusal yükünü hafifletmesi ne güzel, diye düşünmüştüm. Bu durum, Batı'daki tıbbi bakım sisteminde sıklıkla görülen sosyal yalıtımla tam bir tezat oluşturuyordu.

Hastaların yaşam kalitesini yükseltmek için sosyal destek ve ilgiden yararlanan bir sağlık sistemi, onların iyileşme olanağını da pekâlâ artırabilir. Örneğin, hastane yatağında ertesi gün gireceği önemli ameliyatı bekleyen bir hasta, ister istemez kaygılı olacaktır. Herhangi bir durumda, birinin güçlü hisleri genelde ötekilere de geçer. Ayrıca kişi kendini ne kadar stresli ve savunmasız hissediyorsa, o kadar duyarlı olur ve bu hisleri kapması olasılığı da o kadar artar.[506] O kaygılı hasta, odasını yine ameliyat olacak bir başka hastayla paylaşıyorsa, birbirlerine daha fazla kaygı ve korku bulaştırabilirler. Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, hastanın yanındaki yatakta başarılı bir ameliyat geçirmiş –dolayısıyla görece sakin ve rahat– birini görmesi ise, üzerinde daha yatıştırıcı bir duygusal etki yapacaktır.[507]

506 Stres ve bulaşma hakkında, bkz Brooks Gump ve James Kulik, "Stress, Affiliation, and Emotional Contagion", *Journal of Personality and Social Psychology* 72, no. 2 (1997), s. 305–19.

507 Hastalar ve ameliyat hakkında, bkz James Kulik ve bşk., "Stress and Affiliation: Hospital Roommate Effects on Preoperative Anxiety and Social Interaction", *Health Psychology* 12 (1993), s. 118–24.

Nezle virüsüyle ilgili araştırmaları yöneten Sheldon Cohen'e, hastanede yatanlara ne tavsiye ettiğini sorduğumda, bilinçli olarak biyolojik müttefikler arayıp bulmalarını salık verdiğini söyledi. Onun savına göre, "insanın ilişki ağına yeni, özellikle de içini dökebileceği kişileri eklemesi" kazanç sağlayabilir. Bir arkadaşıma ölümcül olabilecek bir kanser teşhisi konduğunda, tıbbi bakımdan akıllıca bir karar aldı. Ailesiyle birlikte bu

teşhisin ardından gelen endişe girdabına yuvarlanırken, konuşabileceği bir psikoterapiste gitmeye başladı.

Cohen'in bana söylediği gibi, "İlişkiler ve bedensel sağlık alanında en çarpıcı bulgu, sosyal çevresiyle kaynaşmış insanların –evli, yakın akraba ve arkadaşları olan, sosyal ve dini gruplara mensup ve bütün bu çevrelerde etkinlik gösteren kişilerin– hastalıkları daha çabuk atlattıkları ve daha uzun yaşadıklarıdır. Aşağı yukarı on sekiz araştırma, sosyal bağlantısallık ile yaşam süresi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir."

Cohen, hayatımızdaki en destekleyici insanlarla birlikte olmaya daha çok zaman ve çaba harcamamızın, sağlığımız açısından yararlı olacağını belirtiyor.[508] Ayrıca hastalarına da, günlük yaşantılarında duygusal bakımdan zehirleyici etkileşimleri mümkün mertebe azaltıp, besleyici olanları artırmalarını salık veriyor.

508 Bu anlamda, hastanın iyiliğiyle derinlemesine ilgilenen insanlar ağı, yeterince kullanılmayan bir sağlık kaynağıdır.

Cohen'e göre, kalp krizi geçirmiş birine bunun tekrarından kaçınmak için ne yapması gerektiğini bir yabancının öğretmesindense, hastaneler hastanın kişisel çevresinden onun adına yararlanmalı, yaşam tarzında gerekli değişiklikleri yapmasını sağlayacak müttefikler olarak, hastayla en çok ilgilenen kişileri eğitmelidirler.

Yaşlılar ve hastalar için sosyal destek kadar önemli olan bir başka unsur da, sıcak ilişkilere duydukları ihtiyacın giderilmesini engelleyen diğer etkenlerdir. Bunlardan biri, dostların ve akrabaların hastanın yanında kaygıya kapılıp ne yapacaklarını bilememeleridir. Özellikle toplum içinde damgalanan bir hastalık söz konusu olduğunda veya hasta ölüm döşeğindeyken, normalde ona yakın olan kişiler ihtiyatlı davranma gereğini hissederek ya da kaygıya kapılarak bir yardımı, hatta bir ziyareti bile esirgeyebilirler.

Kronik yorgunluk sendromu nedeniyle her defasında aylarca yatağa düşen yazar Laura Hillenbrand, "çevremdekilerin çoğu benden uzaklaştı," diyor. Dostları, başka dostlarına onun nasıl olduğunu sorsalar da, "bir-iki 'geçmiş olsun' kartından sonra onlardan bir daha haber alamıyordum." Eski dostlarını bizzat aradığında ise, sohbetleri çoğu kez tedirginlik içinde geçiyor, sonuçta kendisini aptal gibi hissediyordu.

Yine de, hastalık yüzünden çevresiyle bağlantısı kesilen herkes gibi, Hillenbrand da eksikliğini duyduğu o biyolojik müttefiklerle bağlantı kurmayı özlüyordu. Sheldon Cohen'in söylediği gibi, bilimsel bulguların "hastaların ailesine ve dostlarına verdiği kesin mesaj, onları yalnız bırakıp ihmal etmemeleri yönündedir; ne diyeceğinizi bilmeseniz de, sadece ziyaretine gitmek önemlidir."

Bu öğüt, sağlık sorunları olan biriyle ilgilenen herkese, söylenecek kelime bulamasalar bile, mevcudiyetleriyle hastaya her zaman bir şefkat armağanı verebileceklerini ima ediyor. Sadece orada bulunmak, şaşırtıcı derece önemli olabilir; hatta ağır beyin hasarı yüzünden bitkisel yaşam süren, insanların kendilerine söylediklerinden tamamen habersiz görünen, tıbbi tabirle "asgari bilinç halinde" olan hastalar için bile. Duygusal yakınlığı olan biri, böyle bir hastanın yanında geçmişte yaşadıkları olayları andığında veya ona hafifçe dokunduğunda, hasta sağlam beyinli insanlarda faaliyete geçen aynı beyin devrelerini etkinleştirerek tepki verir.[509] Bununla birlikte tamamen bağlantısız görünür, tek bir bakış veya sözcükle bile bir karşılık veremez.

509 Asgari bilinç halindeki hastaların beyin etkinliği üzerine, bkz N. D. Schiff ve bşk., "fMRI Reveals Large-scale Network Activation in Minimally Conscious Patients", *Neurology* 64 (2005), s. 514–23.

Bir arkadaşım komadan çıkan kişiler hakkında tesadüfen okuduğu bir makaleden bahsetti bana; bu hastalar tek bir kaslarını kıpırdatamadan orada öylece yatarken insanların söylediklerini çoğunlukla duyup anlayabildiklerini bildirmişlerdi. Arkadaşım, o yazıyı bir kalp yetmezliği vakasından sonra asgari bilinç halinde olan annesini ziyarete giderken otobüste okuduğunu söyledi. Bu içgörü, hastanede annesinin başucunda otururken yaşadığı deneyimi tümüyle değiştirmişti.

Duygusal yakınlığın en büyük yararı, tıbbi açıdan hassas durumdaki – kronik bir hastalıktan mustarip, ya da bağışıklık sistemleri bozulmuş veya çok yaşlı olan– hastalarda görülür. Bu tür bir ilgi derde deva olmasa da, ortaya çıkmakta olan veriler, bazen klinik bakımdan önemli bir fark yaratabildiğini işaret etmektedir. Bu anlamda, sevgi sadece hastanın durumunu duygusal düzlemde iyileştirmenin bir yolu değil, aynı zamanda tıbbi bakımın biyolojik açıdan etkin bir unsurudur.

Bu nedenle doktor Mark Pettus, hastanın bir anlık bile olsa şefkatli bir bağlantıya duyduğu ihtiyacı işaret eden incelikli mesajları fark edip, “bir gözyaşı, bir gülüş, bir bakış, hatta sessizlik” biçimini alan “davet”lere karşılık vermemizi tavsiye ediyor.

Pettus’un kendi oğlu da ameliyat için hastaneye yatırıldığında, korku ve şaşkınlık içindeydi; üstelik gelişim sorunları yüzünden henüz konuşmayı öğrenemediği için, olup bitenleri anlayamıyordu.[510] Ameliyattan sonra, bedenine bağlanmış bir sürü boru arasında ezilmiş halde yatıyordu; kolunda bir panoya bantlanmış serum torbasının hortumu, burnundan midesine giden bir boru, burun deliklerine takılı oksijen boruları, belkemiği kanalına anestezi ilacı gönderen bir başkası ve penisinin içinden geçip mesanesine giden yine bir başka boru vardı.

510 Mark Pettus, *The Savvy Patient* (Richmond, Va.: Capital Books, 2004).

Tatlı yavrularının bütün bu sıkıntıları çekmek zorunda kalması, Pettus’la eşini acıya boğmuştu. Yine de, çocuğun gözlerine baktıklarında, insan sıcaklığını ileten güven verici dokunuşlar, içtenlikli bakışlar ve sadece oradaki mevcudiyetleriyle ona yardım edebildiklerini görmüşlerdi.

Pettus’un deyişiyle, “Sevgi diliyle konuşuyorduk.”

*Carole Radziwill, *What Remains: A Memoir of Fate, Friendship, and Love* (New York: Scribner’s, 2005).

18 - İnsanlar İçin Bir Reçete

Dünyanın en iyi hastanelerinden birindeki belkemiği kliniğinde uzmanlık eğitimini sürdüren bir asistan, boynundaki şiddetli disk dejenerasyonu yüzünden acı içinde kıvranan ellili yaşlarındaki bir kadınla görüşüyordu. Yıllardır boyun ağrısı çekmesine karşın, kadın daha önce hiç doktora danışmamıştı. Doktor yerine, uyguladığı tedaviyle ancak geçici bir rahatlama sağlayan bir şiropraktöre gitmişti. Ağrıları giderek arttığı için de korkuyordu.

Kadın ve beraberindeki kızı, kuşkularını ve korkularını ortaya dökerek, doktoru soru yağmuruna tutmuşlardı. Doktor yaklaşık yirmi dakikadır onların korkularını gidermeye ve sorularını yanıtlamaya çalışıyor, ama yatıştırmayı pek başaramıyordu.

Bu noktada hastanenin uzman doktoru odaya girerek, iltihaplanmayı kontrol altına almak için tavsiye ettiği faset eklem enjeksiyonlarının yanı sıra, boyun kaslarını gevşetip güçlendirmek için hemen ardından uygulanması gereken fizikoterapiyi hızla anlattı. Bu tedavilerin ne yararı olacağını anlayamayan kız, uzman doktora bir dizi soru yöneltmeye başladığında, doktor çoktan ayağa kalkmış, kapıya doğru seğirtiyordu.

Onun vizitenin bitmekte olduğunu ima eden hareketini görmezlikten gelen kız, birbiri ardına sorularını sıralamaya devam ediyordu. Uzman doktor odadan çıktıktan sonra, asistan on dakika daha yanlarında kalıp onlarla konuştu ve en sonunda hasta enjeksiyon yaptırmayı kabul etti.

Kısa bir süre sonra, uzman doktor asistanı bir kenara çekip, “Bu yaptığın ince bir davranıştı, ama bir hastayla konuşmayı bu kadar uzatamazsın. Biz hasta başına, vizite raporunu dikte etme süresi dahil, on beş dakika ayıracak şekilde program yapıyoruz. Birkaç gece notlarını dikte etmek için uykusuz kalıp ertesi sabah tam gün çalışmak üzere kliniğe gelmek zorunda kaldığında bu alışkanlığından vazgeçersin,” dedi.

“Ama hastalarla ilişkilerime önem veriyorum ben,” diye itiraz etti asistan. “Yakınlık kurmak, onları gerçekten anlamak istiyorum; mümkün olsa her biriyle yarım saat geçirirdim.”

Bunun üzerine, çileden çıkmaya başlayan uzman doktor, baş başa konuşabilmek için kapıyı kapattı. “Bak,” dedi, “sekiz hasta sırada bekliyordu; o kadının viziteyi o kadar uzatması bencilceydi. Bir hastayla on dakikadan fazla harcayamazsın işte. Zamanımız bu kadarına yetiyor.”

Sonra o hastanede hasta başına sarf edilen zamanın ve “kesintiler” yapıldıktan sonra her vizite ücretinden doktorun cebine giren payın hesabını açıklamaya girişti: Bir doktor yılda 300.000 dolarlık fatura kesmişse, mali mesuliyet sigortası, hastanenin genel giderleri ve diğer ayrıcalıklı taraflar için yapılan kesintilerden sonra, sonuçta cebine giren sadece 70.000 dolar oluyordu. Daha fazla kazanabilmenin tek yolu, daha az zamana daha çok hasta sıkıştırmaktı.

Sağlık kurumlarındaki fazlasıyla uzun beklemeler ve gitgide kısalan vizite süreleri, kimsenin hoşuna gitmiyor. Tıbba yavaş yavaş egemen olan

muhasebeci zihniyetinden sadece hastalar şikâyetçi olmuyor. Doktorlar da hastalarıyla istedikleri kadar zaman geçiremediklerinden yakınıyorlar. Bu sadece ABD'ye özgü bir sorun da değil. Ülkesinin ulusal sağlık programında çalışan Avrupalı bir nöroloğun yakındığı gibi, "Makinelere özgü mantığı insanlara uyguluyorlar. Hangi prosedürleri ne zaman uyguladığımızı bildiriyoruz, karşılığında her hastaya ne kadar zaman ayıracağımızı hesaplıyorlar. Fakat hastalarla konuşmak, ilişki kurmak, onları bilgilendirmek ve rahatlatmak için zaman ayrılmıyor. Birçok doktor bu durumdan bezmiş durumda; sadece hastalığı değil, kişiyi de tedavi etmek için zaman istiyorlar."

Doktorların tükenme reçetesi, tıp fakültesinde ve uzmanlık eğitimi sırasında geçirdikleri yıpratıcı saatlerde yazılır. Bu insafsız iş yükü, doktorlardan gittikçe daha fazlasını talep eden tıp ekonomisiyle birleştiğinde, hepsini bir çaresizlik hissinin sarmaya başlamasına şaşmamak gerekir. Anketler, pratisyen doktorların % 80 ila 90'ının en azından bir derece tükenmişlik işaretleri gösterdiğini ortaya koymaktadır.[511] Bu sessiz sedasız yayılan salgının belirtileri açıktır: İşle ilgili duygusal bitkinlik, yoğun hoşnutsuzluk hissi ve kişilikten arındırılmış bir Ben-O tavrı.

511 Tükenme oranları hakkında, bkz Sameer Chopra ve bşk., "Physician Burnout", Student JAMA 291 (2004), s. 633.

Örgütlü Sevgisizlik

4D'deki kadın hasta, birden fazla ilaca dirençli zatürree teşhisiyle yatırılmıştı. Yaşlılığı ve daha bir sürü sağlık sorunu nedeniyle, durumu kötü görünüyordu.

Haftalar geçtikçe, gece hemşiresiyle aralarında bir tür dostluk kuruldu. Bunun dışında, hiç ziyaretçisi gelmiyordu, ölümü halinde haber verilebilecek bir kimsesi olmadığı gibi, bilinen bir arkadaşı ya da akrabası da yoktu. Gece nöbeti sırasında odasına uğrayan hemşire tek ziyaretçisiydi ve bu ziyaretler de gücünün ancak yettiği kısa sohbetlerle sınırlıydı.

Artık hayatiyet belirtileri de kaybolmaya başladığından, hemşire 4D'deki hastanın ölümün eşiğinde olduğunu anlamıştı. Bu yüzden nöbeti sırasında

boş kalan her dakikayı, sırf yanında bulunmak için onun odasında geçirmeye çalışıyordu. Hayatının son anlarında elini tutmak için oradaydı.

Peki, hemşirenin şefi bu insanca davranışa nasıl tepki vermişti?

Zamanı israf ettiği için onu azarlamakla yetinmeyip, bunun personel dosyasındaki siciline işlenmesini de sağlamıştı.

Aldous Huxley'nin *The Perennial Philosophy* (Kalıcı Felsefe) adlı kitabında dobraca ifade ettiği gibi, "kurumlarımız örgütlü sevgisizlik örnekleridir". Bu özdeyiş, içinde yer alan insanları salt bir Ben-O açısından gören her sistem için geçerlidir. İnsanlara numaralandırılmış birimler, kendi başlarına bir değer taşımayan veya ilgi uyandırmayan, birbirinin yerini doldurabilir parçalar olarak davranıldığında, verimlilik ve maliyet etkililiği adına empati feda edilmiş olur.

Sık rastlanan bir durum olarak, hastanede yatan ve o gün röntgeni çekilmesi gereken bir hastayı ele alalım. Sabahleyin kendisine söylenecek ilk şey şudur: "Röntgen için radyolojiye gideceksiniz."

Fakat ona (en azından ABD'deki) hastanelerin dışarıdan gelen hastaların röntgenini çekmekten, yatarak tedavi gören ve tetkiklerinin bedeli sigorta şirketlerince bir "paket" ödeme kapsamında karşılananlara kıyasla daha fazla para kazandığı söylenmeyecektir. Hastane her şeyi o paket içindeki toplam tutardan karşılamak zorunda olduğundan, o röntgen filminin para kaybettirebileceği de anlatılmayacaktır.

Dolayısıyla hastanede yatanlar, beş dakikada bitebileceğini düşündükleri ama beş saat sürebilecek bir işlem için sıranın en sonunda –çoğu kez kaygıyla– bekleşirler. Daha da kötüsü, bazı testler için hastanın önceki gece yarısından itibaren aç kalması gerektiğinden, test öğleden sonraya kadar gecikirse hasta ne kahvaltı ne de öğle yemeği yiyebilir.

Bir hastane yöneticisi, "hizmetin nasıl yürütüleceğini belirleyen gelirlerdir," dedi bana. "Sırada bekleyen kendimiz olsak ne hissedeceğimizi düşünmüyoruz. Hastaların beklentilerini karşılamak için elimizden geleni yapmak bir yana, yeterince dikkate bile almıyoruz. Faaliyetlerimiz ve bilgi akışımız tıbbi personelin işine geldiği gibi düzenleniyor, hastalarına yararına değil."

Oysa duyguların sağlığımıza etkisi hakkında bildiklerimiz, hastaların birer insan olduğunu –övünülen bir ekonomik verimlilik adına bile olsa– göz ardı etmenin, insani kaygıları olan potansiyel bir biyolojik müttefikimizden feragat etmemize yol açtığını işaret ediyor. "Yufka yürekli" olmayı

savunuyor değilim; müşfik bir cerrah sonunda kesip biçmek, şefkatli bir hemşire de acı veren işlemleri yapmak zorundadır. Ama neşter de, iğne de, nezaket ve şefkatin eşliğinde daha az acı verir. Fark edilmek, hissedilmek ve önemsenmek, acıyı anlamlı ölçüde hafifletir. Endişe ve terslenmek ise güçlendirir.

Kurumları daha insancıl hale getirmek istiyorsak, iki düzeyde değişiklik yapmamız gerekir: İnsanların bakımını üstlenen kişilerin yüreklerinde ve zihinlerinde, ve de kurumun –hem açık hem de örtülü– temel çalışma kurallarında. Böylesi bir değişim arzusunun işaretleri bugün her yerde görülmektedir.

İnsanı Görmek

Hastalarından duygusal bakımdan uzak olan başarılı bir kalp cerrahını tasavvur edin. Şefkatten yoksun olduğu gibi, hastalarını ciddiye de almıyor, hatta onları ve duygularını küçümsüyor. Birkaç gün önce, intihara kalkışarak beşinci kattan atlayıp fena halde yaralanan bir adamı ameliyat etmiş. Şimdi, hepsi de uzmanlık eğitimi gören öğrencilerinin önünde, hastasına eğer kendi kendini cezalandırmak istiyorsa golf oynamaya başlamasını söylüyor. Öğrenciler gülüyorlar; ama hastanın yüzü ıstırabını ve çaresizliğini yansıtıyor.

Birkaç gün sonra aynı cerrah hastalanır. Boğazında bir karıncalanma hissetme ve öksürürken kan gelmektedir. Hastanenin boğaz hastalıkları uzmanı gelip onu muayene eder ve zaman geçtikçe, cerrahın yüzü ve hareketleri korkusunu, şaşkınlığını, huzursuzluğunu ve kafa karışıklığını açığa vurur. Boğaz cerrahı muayenenin sonunda kahramanımıza ses tellerinde bir nodül olduğunu, biyopsiye ve başka testlere ihtiyacı olduğunu bildirir.

Bir sonraki hastayla ilgilenmek üzere odadan çıkarken, boğaz cerrahı “Ne yoğun bir gün! Ne yoğun bir gün!” diye söylenir.

Bu öyküyü anlatan kişi, bir kanser koğuşunda yaşadıklarından sonra bir tıbbi şefkat kampanyası başlatan iş yönetimi profesörü merhum Peter Frost’tur.[512] Senaryoda eksik olan kilit unsur ise, Frost’un işaret ettiği gibi,

hastanın kendi saygınlığını, hatta hayatını korumak için çabalayan bir insan olarak görülmesidir.

512 Hastalanan kalp cerrahı hakkında, bkz Peter Frost, “Why Compassion Counts!” *Journal of Management Inquiry* 8 (1999), s. 127–33. Frost’un anlattığı şekliyle kalp cerrahının öyküsü biraz da, görevli doktor olmaktan çıkıp çaresiz bir kanser hastası durumuna geçişini anlatan Fitzhugh Mullan’ın öyküsüne dayanıyor: *Vital Signs: A Young Doctor’s Struggle with Cancer* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1982). Ben de Frost’un anlatımını biraz değiştirdim ve kısalttım.

Bu insani yön, modern tıbbın gayri şahsi mekanizması içinde sıklıkla kayboluyor. Bazıları bu mekanik tavrın, kalbini evde bırakıp işe gelen tıbbi personelin tutumundan kaynaklanan gereksiz acılara neden olduğunu ileri sürüyor. Doktorların verdiği duyarsız mesajlar, ölüm döşeğindeki insanlara bile hastalığın kendisinden daha fazla duygusal ıstırap çektirebilir.[513]

513 David Kuhl, *What Dying People Want* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 2002).

Bu durumun fark edilmesi, ilgi alanını salt teşhis koymanın ötesinde tedavi edilen kişiyi de içerecek şekilde genişleterek, doktorla hasta arasındaki bağlantının kalitesini iyileştirmeye odaklanan “hasta-merkezli” veya “ilişki-merkezli” tıbba yönelik bir hareket başlatmıştır.

İletişim ve empatinin tıp mesleğindeki yerini genişletme hareketi, lafta desteklenen tutumlarla fiiliyattaki uygulamalar arasındaki farka ışık tutmaktadır. Amerikan Tıp Derneği’nin Tıbbi Etik Yasası’ndaki birinci ilke, doktorları yeterlikli bir tıbbi bakımı *şefkatle* sağlamaları için ikaz eder. Çoğu tıp okulunun müfredatında doktor-hasta ilişkileri üzerine bir ders vardır; pratisyen doktorlar ve hastabakıcılara kişilerarası ilişki ve iletişim becerilerini tazelemek için rutin olarak kurslar sunulur. Ne var ki ABD’de tıbbi yeterlik sınavı, ancak son birkaç yıldır bir doktorun hastalarla yakınlık ve iletişim kurma yeteneğinin değerlendirilmesine yer vermeye başlamıştır.

Bu yeni ve daha sıkı standart, kısmen savunma amaçlıdır. Doktorların hastalarla nasıl konuştuğu hakkında, 1997’de *Journal of the American Medical Association*’da (Amerikan Tıp Derneği Dergisi) yayımlanan ve çok tartışılan bir araştırma, belirli bir doktora hatalı uygulama dolayısıyla dava açılıp açılmayacağını –gerçek hataların sayısından çok– iletişim bozukluğunun belirlediğini ortaya koydu.[514]

514 Ahenk ve davalar hakkında, bkz W. Levinson ve bşk., “Physician-Patient Communication: The Relationship with Malpractice Claims Among Primary Care Physicians and Surgeons”, *Journal of the American Medical Association* 277 (1997), s. 553–59.

Bir bulgu özellikle aydınlatıcıydı: Hastalar kendilerine yakın buldukları doktorlara nadiren dava açıyorlardı. Bu doktorların yaptığı basit şeyler yararlı oluyordu: Hastalara muayene veya tedaviden ne bekleyebileceklerini açıklıyor, havadan sudan konuşuyor, onlara güven telkin edecek şekilde dokunuyor, yanlarına oturup onlarla birlikte gülüyorlardı – mizah, hızla ve güçlü bir biçimde ahenk kurar.[515] Dahası, yaptıkları yorumları hastalarının anlamasını sağlıyor, fikirlerini soruyor, kafalarındaki tüm soruları açıklığa kavuşturuyor ve onları konuşmaları için yüreklendiriyorlardı. Kısacası, sadece teşhisle değil, kişiyle de ilgileniyorlardı.

515 Fabio Sala ve bşk., "Satisfaction and the Use of Humor by Physicians and Patients", *Psychology and Health* 17 (2002), s. 269–80.

Bu tür bir ilgide, zaman kilit unsurdur: Söz konusu doktorların vizitesi, dava açılması olasılığı daha yüksek olanlarınkine kıyasla ortalama üç buçuk dakika daha uzun sürüyordu. Vizite ne kadar kısa sürerse, hatalı uygulama dolayısıyla dava açılması olasılığı o kadar artıyordu. Birisiyle ahenk kurmak birkaç dakika alır; daha az sürede daha çok hasta görmeye zorlanan doktorların üzerindeki ekonomik baskılar dikkate alındığında, insanı düşündüren bir gözlemdir bu.

Yine de, hastayla ahenk kurmanın bilimsel gerekçesi gitgide güçlenmektedir. Örneğin, yapılan çalışmalara ilişkin bir inceleme, doktorun empati gösterdiğini ve yararlı bilgiler verdiğini düşünen hastalarda memnuniyet düzeyinin en yükseğe çıktığını göstermişti.[516] Ancak hastaların, doktorun verdiği mesajın "bilgi içerdiği"ni düşünmeleri, verilen bilginin *ne* olduğundan çok, *nasıl* verildiğine bakıyordu. İlgiyi ve duygusal bağlantıyı yansıtan bir ses tonu, doktorun sözlerinin daha yararlı görünmesine yol açıyordu. Bunun ek bir getirisi: Hastalar ne kadar memnun kalırlarsa, doktorun talimatlarını o kadar iyi hatırlayıp aksatmadan uyguluyorlardı.[517]

516 Hasta memnuniyeti konusunda, bkz Debra Roter, "Patient-centered Communication", *British Medical Journal* 328 (2004), s. 303–4.

517 Hastalarının kendilerini ne derece anladıkları konusunda en iyi kararı doktorların veremediği anlaşılıyor. Miyokardiyal infarksiyon ya da zatürree nedeniyle tedavi edilen hastalarla hastane sonrası tedavi planları hakkında anket yapıldığında, yalnızca % 57'si planı anladığını söyledi. O planları yapmış ve hastalara açıklamış olan doktorlara aynı soru yöneltildiğinde ise, % 89'unun anladığını söylediler. Hastaların sadece % 58'i normal faaliyetlerine ne zaman döneceğini bildiğini söylerken,

doktorlar % 95'inin bunu bildiği konusunda güvence verdiğinde, bu fark bir kez daha ortaya çıktı. Bkz Carolyn Rogers, "Communications 101", *American Academy of Orthopedic Surgeons' Bulletin* 147 (1999), s. 5.

Doktorla hasta arasındaki uyumun tıbbi gerekçesinin ötesinde, işletme ekonomisi açısından da bir gerekçesi vardır. En azından sağlık sektörünün giderek daha rekabetçi olduğu ABD'de, sağlık planlarını iptal etmeye karar veren hastalarla yapılan görüşmeler, % 25'inin "doktorun iletişim tarzından hoşlanmadığı" için plandan çıktığını göstermektedir.[518]

518 Sağlık planından çıkanlarla yapılan mülakatlar konusunda, bkz agy.

Dr. Robin Youngson'ın geçirdiği dönüşüm, boyun kemiği kırılan kızı acilen hastaneye kaldırıldığı gün başlamıştı. Doksan gün boyunca eşiyle birlikte, henüz beş yaşındaki kızları bir yatağa bağlı olarak sadece tavanı görebilecek şekilde yatarken ıstırap çekmişlerdi.

Bu felaket, Yeni Zelanda'nın Auckland kentinde bir anestezi uzmanı olan Dr. Youngson'ı ülkesinin hasta haklarına ilişkin yasasını değiştirmek için bir kampanya başlatmaya yöneltti. Mevcut yasada yer alan, her hastanın onurunu ve saygınlığını koruma hakkına, şefkatli muamele görme hakkını da eklemek istiyordu.

Dr.Youngson, "doktorluk kariyerimin büyük bir bölümünde, önümdeki insanı bir "fizyolojik preparat'a indirgedim," diye itiraf ediyor. Ama bu Ben-O yaklaşımı, onun da artık fark ettiği gibi, sağaltıcı bir ilişkinin gizilgücünü azaltır. Kızının hastaneye yatırılması, "bana insanlığımı hatırlattı," diyor.

Kuşkusuz, her sağlık sisteminde iyi kalpli insanlar da vardır. Fakat tıp kültürünün kendisi çoğu kez empatiye dayalı ilginin ifadesini bastırır ya da yok eder, şefkat de böylece sadece maliyet ve zaman baskılarının değil, ayrıca Dr. Youngson'un ifadesiyle "doktorların işlevsiz –doğrusal, indirgemeci, aşırı eleştirel ve kötümser, belirsizliklere karşı hoşgörüsüz– düşünce ve inanç tarzlarının" kurbanı olur. "Biz 'klinik tarafsızlık'ın berrak bir algılamanın anahtarı olduğunu sanırız. Yanlış."

Dr. Youngson'ın kendi mesleğine koyduğu teşhis, öğrenilmiş bir engelden mustarip olduğudur: "Merhamet duygusunu tamamen yitirmişiz." Ona göre, asıl düşman bireysel olarak doktor ve hastabakıcıların kalpleri değil –kendisi, meslektaşlarının rahatlıkla hastalara nazik davranabildiklerini düşünüyor– onları tıp teknolojisine bağımlı hale getiren amansız baskıdır.

Üstelik tıbbi bakımın önü alınamaz şekilde bölümlere ayrılması yüzünden hastalar bir uzmandan ötekine taşınmakta ve personel kıtlığı nedeniyle bir hastabakıcı giderek daha fazla hastaya bakmaktadır. Hastalar da sonuçta, gereken donanıma sahip olsalar da olmasalar da, tıbbi bakımlarının denetimini bizzat üstlenmektedirler.

Heal (iyileştirmek, şifa vermek) sözcüğünün Eski İngilizce kökeni *hal* ’dir, yani bütünleştirmek ya da onarmak. İyileştirmenin bir hastalığı tedavi etmekten daha geniş bir anlamı vardır; kişinin bir bütünlük ve duygusal esenlik hissine kavuşmasına yardım etmeyi de içerir. Hastalar, tıbbi bakımlarının yanı sıra, bu anlamda iyileşme ihtiyacını da duyarlar ve şefkat, hiçbir ilaç ya da teknolojinin veremeyeceği kadar şifa verir.

Şefkatin Akış Tablosu

Nancy Abernathy, birinci sınıftaki tıp öğrencilerine kişilerarası ilişki ve karar alma becerileri üzerine bir seminer verirken, başına gelebilecek en kötü şey olmuştu: Henüz elli yaşındaki kocası, yarıyıl tatili sırasında, Vermont’daki evlerinin arkasındaki ormanda kayak yaparken kalp krizi geçirerek ölmüştü.

Birdenbire iki ergen çocuğunu tek başına yetiştirmek durumunda kalan Abernathy, bir sonraki yarıyılı öğrencileriyle kendi matemini paylaşarak geçirdi – sonuçta, mesleklerini icra ederken ölen hastalarının ailelerinde onlar da bu gerçeklikle karşı karşıya geleceklerdi.

Abernathy bir noktada, ertesi yıldan, özellikle de herkesin aile fotoğraflarını göstereceği dersten ürktüğünü itiraf etti. Kendi ailesinin hangi fotoğraflarını getirecekti acaba ve kederinin ne kadarını paylaşacaktı? Kocasının ölümünden bahsederken gözyaşlarını nasıl tutabilecekti?

Yine de, ertesi yıl o dersi vermeye talip oldu ve o yılki öğrencileriyle vedalaştı.

Ertesi sonbahar, o korktuğu derse gireceği gün erkenden gelen Abernathy, salonun daha o saatte kısmen dolu olduğunu gördü. Sandalyelerde geçen yılki öğrencilerinin oturduğunu fark edince de çok şaşırdı.

Artık hepsi ikinci sınıfta olan bu tıp öğrencileri, sadece yanında bulunup ona destek vermek için gelmişlerdi.

“Şefkat budur işte,” diyor Abernathy; “acı çekenle, ona şifa verecek kişi arasındaki basit bir insani bağlantı.”[519]

[519] İkinci sınıf tıp öğrencileri hakkında, bkz Nancy Abernathy, “Empathy in Action”, *Medical Encounter* (Kış 2005), s. 6.

Başkalarına bakmakla görevli olanlar, birbirlerine de bakma gereğini duyarlar. İnsanlara hizmet veren her kurumda, görevlilerin birbirlerine gösterdikleri ilgi, verebilecekleri bakımın kalitesini etkiler.

Çalışanların birbirleriyle ilgilenmeleri, güvenli bir üs sağlamanın yetişkinler arasındaki biçimidir. Bu ilgi, her işyerinde gün içerisinde meydana gelen ve sadece birine sempatiyle kulak vermekten işini bırakıp bir şikâyeti dinlemeye kadar uzanan olağan moral verici etkileşimlerde görülebilir. Saygı göstermek ya da hayranlık ifade eden bir söz söylemek ya da bir iltifatta bulunmak veya birinin çalışmasını takdir etmek şeklini de alabilir.

Hizmet amaçlı mesleklerin mensupları, birlikte çalıştıkları ya da hizmet ettikleri insanlara güvenebileceklerini tam olarak hissetmiyorlarsa, “merhamet yorgunluğu”na daha fazla maruz kalırlar.[520] Sarılmak, kulak vermek, sempatiyle bakmak önemlidir, ama insanlara hizmet verilen mekânlara özgü telaşlı faaliyetin gürültü patırtısı arasında bunlar kolaylıkla kaynayıp gider.

[520] Güvenlik ve şefkat üzerine, bkz Omri Gillath ve bşk., “An Attachment-Theoretical Approach to Compassion and Altruism”, yay. haz. S. Gilbert, *Compassion: Conceptualizations, Research, and Use in Psychotherapy* içinde (London: Routledge and Kegan Paul, 2004).

Dikkatli bir gözlemle bu tür şefkat alış-verişinin haritası çıkarılabilir. Gerçekten de, bir sosyal hizmet kurumunun personeli arasındaki küçük günlük konuşmalara bir antropolog gözüyle bakan William Kahn’ın üç yıl süren gözlemlerinden, fiili bir şefkat akışı tablosu çıkmıştı.[521] Kurumun görevi, evsiz barksız çocuklara arkadaşlık, akıl hocalığı yapacak, örnek olacak bir yetişkin gönüllü bulmaktı. Birçok kâr amacı gütmeyen kuruluş gibi, onlar da para ve personel yetersizliğiyle boğuşuyordu.

[521] Şefkat akışı tablosu için, bkz William Kahn, “Caring for the Caregivers: Patterns of Organizational Caregiving”, *Administrative Science Quarterly* 38 (1993), s. 539–63.

Kahn, şefkatli etkileşimin özel bir şey olmadığını, her işyerinin günlük yaşantısına işlediğini keşfetmişti. Örneğin, yeni bir sosyal hizmet görevlisi

haftalık toplantıda zor bir vakayı ortaya attığında, daha tecrübeli biri onun yaşadığı hüsranı dikkatle dinliyor, meseleyi deşen sorular soruyor, en olumsuz yargılarını kendine saklıyor ve acemi görevlinin duyarlılığından ne kadar etkilendiğini ifade ediyordu. Birkaç tarzda doğal bir şefkat gösterme biçimiydi bu.

Sosyal hizmet görevlilerini denetleyen şefin en sorunlu vakaları ele almasının gerektiği bir başka toplantıda ise durum çok farklıydı. Bu şef toplantının amacını umursamaz bir tavırla göz ardı ederek, kendisini daha çok ilgilendiren idari konularda bir monoloğa girişmişti.

Konuşurken notlarına bakıyor, göz temasından kaçınıyor, yorum yapmak bir yana dursun, soru sormaya bile fırsat tanımıyor ve sosyal hizmet görevlilerinin ne düşündüğünü hiç araştırmıyordu. Ellerindeki aşırı iş yükü karşısında empati göstermiyor ve programlamayla ilgili bir soru sorulduğunda gerekli bilgiyi veremiyordu. Şefkat puanı: Sıfır.

Bu kurumdaki şefkat akışına gelince; tepeden başlayalım. İcradan sorumlu direktör, kendisini hararetle destekleyen bir direktörler kurulu olduğu için şanslıydı. Kurul başkanı mükemmel bir güvenli üs örneğiydi; direktörün dertlerini ve sorunlarını sempatiyle dinliyor, yardımını esirgemiyor ve kurulun onu yarı yolda bırakmayacağına dair güvence verirken, işini kendi tarzında yapabilmesi için ona özerklik tanıyordu.

Ne var ki icradan sorumlu direktör, kendisine gösterilen bu şefkatin bir parçasını bile kurumun ana işlerini yürüten ve aşırı yük altında ezilen sosyal hizmet görevlilerine aktarmıyordu. Ne hissettiklerini hiç sormuyor, onları teşvik etmiyor, yürekli çabalarına bir nebze olsun saygı göstermiyordu. Çalışanlarla ilişkisi duygudan yoksundu: Onlarla yalnızca en soyut düzeyde konuşuyor, nadiren bir olanak tanındığında ise dışa vurdukları hüsran ve öfkeye karşı duyarsız kalıyordu. Bunun sonucu sadece bağlantısızlıktı.

Yine de, icradan sorumlu direktör altındakilerden birine –mali kaynak bulmakla görevli kişiye– biraz ilgi gösteriyor, o da buna karşılık veriyordu. Bu ikisi bir dayanışma derneği kurmuşlardı, birbirlerinin dertlerini dinliyor, akıl ve teselli veriyorlardı. Fakat ikisi de kurumdaki başka herhangi birine zerre kadar ilgi göstermiyordu.

Paradoksal olarak, icradan sorumlu direktöre bağlı şefin üstüne verdiği destek, ondan gördüğü destekten çok daha fazlaydı. Astların üstlerine karşılıksız bir ilgi gösterdikleri böylesi tersine şefkat akışı, şaşılacak derecede yaygındır. Yukarıya doğru bu akış, ebeveynlerden birinin

sorumluluğu üstünden atıp rolleri tersine çevirerek çocuklardan ilgi beklediği, rayından çıkmış ailelerdeki dinamiği andırır.

O şef kendi sorumluluğu altında çalışan hizmet görevlileriyle arasındaki akışı da tersine çevirmişti, onlarla neredeyse hiç ilgilenmiyor ama onlardan ilgi bekliyordu. Örneğin, bir toplantıda çalışanlardan biri ona çocuk istismarıyla ilgili bildiri formlarını nasıl dolduracakları konusunda istedikleri bilgiyi başka bir kurumdan alıp almadığını sorduğunda, şef denediği halde sonuç alamadığından yakınmıştı. Bunun üzerine başka bir görevli bu işi üstlenmeyi önermişti. Sosyal hizmet görevlileri şeflerinin programlama gibi başka birçok görevini de devralarak, onu kendi sıkıntılarının duygusal etkisinden koruyorlardı.

En büyük şefkat akışı, çalışanların kendi aralarındaydı. Üstleri tarafından duygusal bakımdan terk edilmiş, ağır baskı altında ve tükenmenin eşiğinde olduklarından, çevrelerine duygusal bir koza örmeye çalışıyorlardı. Şefleri olmadan yaptıkları toplantılarda birbirlerine hal hatır soruyor, kulak veriyor ve empati gösteriyor, duygusal ve maddi destek sağlıyor ve genellikle yardımcı oluyorlardı.

Sosyal hizmet görevlilerinden birçoğu Kahn’a, kendileriyle ilgilenildiğini hissettiklerinde başkalarına daha isteklice ve etkin biçimde yardım ettiklerini söylemişti. İçlerinden biri de şöyle demişti: “Burada bir işe yaradığımı hissettiğimde, sorumlu olduğumuz çocukların gözetimini hevesle üstleniyorum.”

Yine de, çalışanların kabararak büyüyen bir duygusal açıkları vardı: Aldıklarından çok daha fazlasını veriyorlardı. Birbirlerini takviye etme çabalarına karşın, çalışırken enerjileri tükeniyordu. Aylar geçtikçe işlerinden soğuyor, duygusal bir tükeniş yaşıyor ve en sonunda ayrılıyorlardı. İki buçuk yıl içinde, kurumdaki altı sosyal hizmet görevinden on dört kişi istifa etmişti.

Duygusal takviye alamadıklarında, bakıcılar boş depoyla çalışırlar. Sağlık görevlileri ihtiyaç duydukları desteği başkalarından alabildiklerini hissettiklerinde, aynısını hastalarına da verebilirler. Ama tükenmiş bir doktor ya da hastabakıcının beslenebileceği bir duygusal kaynak yoktur.

Şifa Dağıtanlara Şifa Vermek

Şefkatin tıp alanındaki yerini sağlamlaştırmanın bir başka pragmatik gerekçesi daha vardır: Çok sayıda kurumsal kararın tartışmasız kıstası olan maliyet etkililiği bakımından, değerli elemanların elden kaçırılmaması gerekir. Buradaki veriler, başta hastabakıcılar olmak üzere sağlık sektöründeki elemanların yaptığı "duygusal işi" inceleyen bir araştırmadan geliyor.[522]

522 Lyndall Strazdins, "Emotional Work and Emotional Contagion", yay. haz. Neal Ashkanasy ve bşk. *Managing Emotions in the Workplace* içinde (Armonk, N.Y.: M.E. Sharpe, 2002).

İşleri dolayısıyla daha fazla sinirlenen hastabakıcılar, görev duygularını yitiren, sağlıkları bozulan ve işten ayrılmayı en çok isteyenlerdi. Araştırmacıların vardığı sonuca göre bu sorunlar, hastabakıcıların ilgilendikleri insanların çaresizlik, öfke ya da kaygılarından "bulaşan" üzüntüden kaynaklanıyordu. Bu olumsuzluk hastabakıcıların başkalarıyla, hastalar veya iş arkadaşlarıyla etkileşimlerine de yayılabiliyordu.

Fakat bir hastabakıcı hastalarla olumlu ilişkiler içindeyse ve sıklıkla onların moralini yükselttiğini düşünüyorsa, kendisi de duygusal bir yarar sağlıyordu. Sıcak bir ifadeyle konuşmak ve şefkat göstermek gibi basit şeyler, hastabakıcıların çalışırken hissettikleri psikolojik stresi azaltıyordu, hastaların veya personelin bir araya gelmesi de aynı etkiyi yapıyordu. Duygusal bağlantıları daha fazla olan hastabakıcılar hem daha sağlıklı oluyor, hem de anlamlı bir görev yaptıklarını hissediyorlardı. İşi bırakma eğilimleri de çok daha az oluyordu.

Bir hastabakıcı hastalarda ne kadar çok üzüntüye tanık olur veya yol açarsa, kendisine o kadar üzüntü bulaşır; hastalarla ailelerini ne kadar rahatlatırsa, *kendini* o kadar iyi hisseder. Günlük mesai sırasında bir hastabakıcı mutlaka her iki şekilde de davranacaktır, ama verilerin gösterdiği, ne kadar sık olumlu hisler uyandırırsa, kendini o kadar iyi hissedeceğidir. Olumlu duygusal etkileşimlerin olumsuzlara orantısını belirlemekse, büyük ölçüde hastabakıcının kendi elindedir.

Üzüntünün "bulaşması"na sıklıkla yol açan bir duygusal görev, sürekli olarak birinin endişelerini dinlemektir. "Merhamet yorgunluğu" denen bu sorun, başkalarına yardım eden kişinin, yardım etmeye çalıştığı kişilerin ıstırapları altında ezilmesinden doğar. Yardım eden için bir çözüm, dinlemeyi bırakmak değil, duygusal destek bulmaktır. Şefkatli bir tıbbi ortamda acı ve umutsuzlukla burun buruna çalışan hastabakıcılar gibileri,

bu kaçınılmaz ıstırabı "metabolize ederek" daha fazla duygusal dayanıklılık kazanmak için yardıma ihtiyaç duyarlar. Kurumlar, hastabakıcılarla diğer personelin bitip tükenmeden empati gösterebilmeleri için, bizzat yeterince destek almalarını sağlamalıdır.

Zorlayıcı işleri dolayısıyla tekrar tekrar sakatlanmaya maruz kalabilen kişilerin kaslarını gevşetmek için mola vermeleri gibi, işleri gereği stres verici duygularla uğraşanlar da arada bir gevşeyip sakinleşmekten yarar sağlayabilirler. Ancak böyle bir dinlenme molasının rutin hale gelebilmesi için, sağlık sektöründe çalışanların sarf ettiği duygusal çabanın önce idareciler tarafından işin önemli, hatta hayati bir parçası olarak takdir edilmesi, diğer görevlere rağmen değil, onların yanı sıra yapılması gereken bir görev olarak değerlendirilmesi şarttır.

Genelde sağlık sektöründeki görevlerin duygusal bileşeni "gerçek" iş sayılmaz. Oysa duygusal ilgi gösterme gereği görevin temel parçalarından biri olarak görülseydi, sağlık sektöründe çalışanlar işlerini daha iyi yaparlardı. İvedilikle çözülmesi gereken sorun, bu niteliklerin halihazırdaki tıbbi uygulamalarda daha fazla benimsenmesidir. Bu tür bir duygusal çabaya, sağlık sektörü çalışanlarının iş tariflerinin hiçbir yerinde rastlanamaz.

Daha da kötüsü, tıp mesleği lider seçerken yapılan en yaygın hataya düşerek, bir gözlemcinin işaret ettiği gibi, insanları yeter*siz*lik düzeylerine göre terfi ettirmek gibi bir eğilim gösterebiliyor. Birisi, örneğin mükemmel bir cerrah, bireysel teknik üstünlüğüne dayalı olarak –empati gibi temel yetilerine bakılmaksızın– bölüm başkanı ya da yönetici konumuna getirilebiliyor.

Harvard Tıp Okulu'nun ünlü hastanesi Massachussetts General'deki kıdemli proje yöneticisi Joan Strauss'a göre, "İnsanlar ilişki becerileri değil de, tıbbi uzmanlıkları temel alınarak yöneticiliğe terfi edildiklerinde, bazen koçluğa ihtiyaçları oluyor. Örneğin, çalışanlardan açık ve saygılı biçimde –aşırı yumuşak ya da gaddar biri gibi görünmeden– hesap sormayı bilemiyorlar."

Mükemmel liderleri sıradan olanlarla karşılaştıran incelemeler, en iyileri en kötülerden ayıran yeterliklerin tıp bilgisi veya teknik beceriyle değil, tamamen sosyal ve duygusal zekâyla bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmıştır.[523] Tıbbi bilgi, sağlık kurumlarındaki liderler için önemlidir

elbet, ama sağlık sektöründe çalışan her profesyonelin zaten sahip olması gereken bir yeterliktir. Tıp alanında liderleri ötekilerden *ayırt eden* şey, bu temel bilginin çok ötesindeki empati, ihtilaf çözümü, insan geliştirme gibi kişilerarası ilişki becerileridir. Şefkatli tıbbın, sağlık personeline işlerini iyi yapmaları için bizzat güvenli bir duygusal üs sağlayabilen, ilgili liderlere ihtiyacı vardır.

523 Tıp sektöründe ve genel olarak hizmet amaçlı mesleklerdeki üstün liderliğin ayrıntılı bir incelemesi için, bkz Lyle Spencer ve Signe Spencer, *Competence at Work: Models for Superior Performanc*e (New York: John Wiley, 1993).

Sağaltıcı İlişkiler

Bostonlu başarılı bir avukat olan Kenneth Schwartz, kendisine akciğer kanseri teşhisi konulduğunda kırk yaşındaydı. Ameliyat olacağı günün arifesinde, hastanenin ameliyat öncesi işlemlerle ilgili alanına gelip, telaşlı hastabakıcıların koşturup durduğu kalabalık bekleme salonunda oturmuştu.

En sonunda adı okunmuş ve bir hemşirenin hastalarla ameliyat öncesi görüşmeleri yaptığı odaya alınmıştı. Hemşire önceleri hayli kaba tavırlıydı – Schwartz kendini herhangi bir kişiliksiz, anonim hasta gibi hissediyordu. Ancak hemşireye akciğer kanseri olduğunu söylediğinde, kadının yüzü yumuşadı. Elini tutup, hal hatır sordu.

Schwartz ona iki yaşındaki oğlu Ben'den söz ederken, birdenbire hemşire-hasta rollerinden sıyrıldılar. Kadın kendi yeğeninin adının da Ben olduğunu söyledi. Sohbetin sonunda, hemşire gözyaşlarını siliyordu. Görevliyken ameliyathane katına gitmediği halde, onu ziyarete geleceğini söyledi.

Ertesi gün, Schwartz bir tekerlekli koltukta ameliyathaneye alınmayı beklerken, hemşire çıkageldi. Elini tuttu ve yaşlı gözlerle ona iyi şanslar diledi.

Bu, Schwartz'ın o sıralarda söylediği gibi, hastane personeliyle arasındaki "dayanılmaz olanı dayanılır kılan" bir dizi şefkatli temastan sadece biriydi.[524]

524 Dayanılmaz olanı dayanılır kılmak üzerine, bkz Kenneth B. Schwartz, "A Patient's Story", *Boston Globe Magazine*, 16 Temmuz 1995.

Schwartz, birkaç ay sonra hayata gözlerini yummadan önce, bu tür yardımseverlikten başka hastaların da yararlanmasını sağlayacağı umuduyla ardında bir miras bıraktı. Massachusetts General Hastanesi'nde, "şefkatli bir sağlık hizmetini desteklemek ve geliştirmek" amacıyla, Kenneth B. Schwartz Merkezi'ni kurdu; bu merkez şimdi hastalara umut, sağlık görevlilerine de destek vererek tedavi sürecine yardımcı oluyor.[525]

525 Kenneth B. Schwartz Merkezi'nin web sitesi: www.theschwartzcenter.org

Schwartz Merkezi her yıl, hastaların bakımında olağanüstü incelik göstererek başkalarına örnek oluşturan bir sağlık personelini onurlandırmak üzere bir "Müşfik Bakıcı Ödülü" veriyor. Merkez'in umut vaat eden bir diğer yeniliği de, tıbbi personeli alanlarındaki yeni gelişmelerden haberdar eden standart genişletilmiş seminer turlarının bir türevidir. Schwartz Merkezi Seminer Turları, hastane personeline bir araya gelip kaygı ve korkularını paylaşma olanağı sağlıyor. Bu girişimin temelindeki varsayım, kendi tepki ve hisleri hakkında bir içgörü kazanan sağlık personelinin, hastalarıyla daha iyi bir bağlantı kurabilecekleridir.[526]

526 Bu seminer turları, hasta bakımının kişisel yönlerine ait, zor veya düşmanca tavırlı bir hastayı ya da ailesini idare etmekten, ağır hastalara bakmanın duygusal yüküyle baş etmeye kadar çeşitli konular hakkında olabiliyordu. Mass General'de (Harvard Tıp Okulu'nun en ünlü hastanesinin adı) düzenli olarak programlanan bu turlar yetmişin üzerinde başka hastane tarafından benimsenmiştir. Schwartz Merkezi ayrıca bu tür turları başlatmakla ilgilenen diğer hastanelere de yardım etmektedir.

Cambridge, Massachusetts'deki Mt. Auburn hastanesinden Dr. Beth Lown şöyle diyor: "Schwartz Merkezi Seminer Turları'ndan ilkini düzenlediğimizde, iyi bir katılım oranı olan 60-70 kişiden fazlasını beklemiyorduk. Yaklaşık 160 sağlık personeli gelince çok şaşırdık. Bu turlar, yaptığımız iş hakkında birbirimizle dürüstçe konuşma ihtiyacımıza gerçekten karşılık veriyor."

Academy on Physician and Patient adlı (hasta-doktor ilişkileriyle ilgilenen tıp eğitimcileri ve doktorların oluşturduğu) kurumun bir yetkilisi olan Dr. Lown'un kendine özgü bir bakış açısı var: "Birçok kişinin tıp mesleğini seçmesine neden olan insanlarla ilgilenme arzusunun yerini, yavaş yavaş –biyomedikal yönelimli, teknoloji güdümlü ve hasta giriş-çıkışlarını olabildiğince hızlandırmaya ayarlı– hastane kültürü alıyor. Mesele empatinin öğretilip öğretilemeyeceği değil, tıp öğrencilerini bu yetiden yoksun bırakmak için ne yaptığımızdır."

Tıbbi lisans sınavlarına artık kişilerarası ilişki yeteneğinin bir ölçümünün de dahil edilmesi, doktorların ilişki ve ahenk kurma gibi becerileri geliştirmesine verilen önemin göstergesidir. Sınavın odak noktalarından biri de, ortalama bir doktorun kariyeri boyunca yaklaşık iki yüz bin kez yaptığı, hastanın sağlık durumuyla ilgili söyleşidir.[527] Bu sohbet, doktorla hastanın iyi işleyen bir ittifak kurmalarına mükemmel bir olanak sağlar.

527 Mack Lipkin ve bşk., *The Medical Interview* (New York: Springer-Verlag, 1995).

Hep analitik olarak çalışan tıbbi zihniyet, hastayla yapılan söyleşiyi, bir araya gelip konuşmayı başlatmaktan bilgi paylaşımına ve tedavi planını kararlaştırmaya kadar yedi ayrı parçaya ayırmıştır. Söyleşinin ana hatları – zaten ele alınması gereken– tıbbi boyutlardan çok, insani boyutları vurgular.

Örneğin, doktorlardan ilk birkaç saniyeden itibaren sohbeti yönlendirmek yerine, hastanın ilk cümlesini tamamlayıp tüm kaygı ve sorularını dile getirmesine izin vermeleri istenir. Kişisel bir bağlantı kurarak, hastanın hastalığını ve tedavisini nasıl algıladığını anlamaları gerekir. Bir başka deyişle, empatilerini kullanarak ahenk kurmalıdırlar.

Dr. Lown'a göre, bu tür beceriler "öğretilebilir ve öğrenilebilir, ama diğer her türlü klinik beceri gibi uygulanıp geliştirilmeleri gerekir." Bunun yapılması, doktorları daha verimli kılmanın yanı sıra, hastaların tedaviye daha iyi uymalarını ve bakımdan daha fazla hoşnut kalmalarını da sağlar.

Kenneth Schwartz, ölümünden birkaç ay önce yazdıklarıyla, bunu daha dolaysız bir şekilde ifade etmiştir: "Sessiz sedasız insanca davranışlar, iyileşme umuduyla aldığım yüksek dozda radyasyon ve kemoterapiden daha şifalı geliyordu bana. Umut ve tesellinin tek başına kanseri yenebileceğine inanmasam da, bunlar benim için kesinlikle çok önemliydi."

VI. Kısım - SOSYAL NETİCE

19 - Başarıya Ulaşmanın En İsabetli Yolu

Arabanızla işe giderken kafanızda bir meslektaşla yapacağınız önemli bir toplantıyı planlıyor, arada bir de takım elbisenizi kuru temizleyiciye bırakmak için trafik ışıklarında her zamanki gibi sağa değil, sola dönmeniz gerektiğini kendinize hatırlatıp duruyorsunuz.

Birden arkanızdan bir ambulansın sirenini duyuyor ve gaza basıp yol veriyorsunuz. Kalbinizin hızlandığını hissediyorsunuz.

Sabahki toplantının planlamasına geri dönmeye çalışıyorsunuz, ama düşünceleriniz artık karmakarışık olduğundan dikkatiniz dağılıyor ve yoğunlaşamıyorsunuz. İşe vardığınızda, kuru temizleyiciye uğramayı unuttuğunuz için kendi kendinize kızıyorsunuz.

Bu senaryo iş yönetimi konusunda bir ders kitabından değil, akademik bir yayın olan *Science* dergisindeki "Örselenmenin Biyolojisi" başlıklı bir makaleden alınmıştır.[528] Bu makale, günlük yaşamdaki zorlukların neden olduğu örselenmenin düşünme ve performans üzerindeki etkisini özetlemektedir.

528 Amy Arnsten, "The Biology of Being Frazzled", *Science* 280 (1998), s. 1711–13.

Örselenme, duygusal dalgalanmaların beynin icra merkezinin çalışmasını engellediği bir sinir halini temsil eder. Örselenmiş durumdayken

yoğunlaşamaz ya da berrak biçimde düşünemeyiz. Bu sinirsel gerçek hem sınıfta, hem de işyerinde en uygun duygusal iklimin yaratılmasıyla doğrudan ilgilidir.

Beyin açısından bakıldığında, okulda ve işte başarılı olmak tek ve aynı hali, beynin performans için en isabetli yolunu içerir. Kaygı biyolojisi bizi bu mükemmellik bölgesinden uzaklaştırır.

Merhum kalite kontrol gurusu Edward Deming'in sloganı, "korkuyu kovun"du. Korkunun bir işyerini dondurduğunu görmüştü: İşçiler, üretimlerinin kalitesini yükseltmek şöyle dursun, fikirlerini söylemek, yeni fikirleri paylaşmak veya iyi bir eşgüdüm konusunda bile isteksiz oluyorlardı. Aynı slogan sınıfta da geçerlidir; korku zihni örseleyerek öğrenmeyi aksatır.

Örselenmenin temel nörobiyolojisi, bedenin varsayılan acil durum planını yansıtır. Stres altındayken, HPA ekseni güçlü bir şekilde harekete geçerek bedeni kriz durumuna hazırlar. Diğer biyolojik manevralar arasında, amigdala beynin icra merkezi olan prefrontal kortekse kumanda eder. Kontrolün bu şekilde alt yola geçmesi, amigdala bizi kurtarmak için içgüdüsel tepkileri kullanırken, otomatik alışkanlıkları öne çıkarır. Düşünen beyin bu süre içinde kenarda kalır; çünkü üst yol fazlasıyla yavaş hareket etmektedir.[529]

529 Bu, uç durumlarda Doğa'nın –en azından güvenilir bir uzmanlık deneyimi olanlara yönelik– bilgece tasarımını işaret etmektedir. Sorun, ortada bir yaşam tehdidi değil, sadece modern hayatın simgesel tehlikeleri varken aynı tepki tetiklendiğinde de ortaya çıkar. Bu durumlarda genellikle ilkel alışkanlıklarımıza değil, beynin icra merkezine başvurmak zorunda kalırız. En iyi şekilde çalışabilmemiz için, alt yolun üst yola kumanda etmeyip, onu desteklemesi gerekir.

Beynimiz karar alma işlevini alt yola devrettiğinde, iyi düşünme yeteneğimizi kaybederiz. Baskı ne kadar yoğunsa, performansımız ve düşüncelerimiz o kadar zarar görür.[530] Üstünlüğü ele geçiren amigdala öğrenme, işleyen bellekte bilgi tutma, esnek ve yaratıcı biçimde tepki verme, dikkati istenen şekilde yoğunlaştırma, etkili planlama ve örgütleme yeteneklerimizi kısıtlar. Sinirbilimcilerin "bilişsel işlevsizlik" dediği duruma düşeriz.[531]

530 Stres yoğunluğu ve aksama hakkında, bkz J. T. Noteboom ve bşk., "Activation of the Arousal Response and Impairment of Performance Increase with Anxiety and Stressor Intensity", *Journal of Applied Physiology* 91 (2001), s. 2039–101.

[531] Bu işlev bozukluğu beynin geçici olarak sakatlanan icra merkezleri için geçerli olsa bile, beyin yine de işe yarayabilecek güvenli bir tahminde bulunur. İtfaiye merkezleri, savaş birimleri ve basketbol takımları gibi ortamlarda aşırı stres altındaki insanlar üzerinde yapılan araştırmaları ele alalım. Ağır baskı altındayken, en tecrübeli liderler yıllar içinde oluşmuş alışkanlık ve uzmanlıklarına dayanarak ellerinden geleni yapıyorlardı. Örneğin bir itfaiye reisi, yangının kaotik belirsizliği ve dehşeti içinde benzer durumlardan oluşan uzun bir geçmişte edindiği sezgilerine güvenerek adamlarını yönetebiliyordu. Deneyimli kişiler bu tür anlarda ne yapılacağını içgüdüleriyle bilseler de, acemiler için en iyi kuram bile işe yaramayabilir. Bkz Fred Fiedler, "The Curious Role of Cognitive Resources in Leadership", yay. haz. Ronald E. Riggio ve bşk., *Multiple Intelligences and Leadership* içinde (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2002).

Bir arkadaş şu deneyimini paylaşmıştı: "İş hayatımda yaşadığım en kötü dönem, şirketin yeniden yapılanmaya gittiği sırada, her gün bazı çalışanların 'ortadan kaybolduğu' ve arkasından 'kişisel nedenlerle' ayrıldıklarına dair yalan duyuruların geldiği zamandı. Bu korku her yeri sardığından, kimse işine odaklanamıyordu. Hiçbir iş doğru dürüst yapılmıyordu."

Şaşılacak bir durum değildir bu. Kaygı düzeyi ne kadar yüksekse, beynin bilişsel verimliliği de o kadar azalır. Zihnin darmadağın olduğu bölgede, dikkati bölen düşünceler bilişsel kaynaklarımızı daraltır. Yüksek kaygı düzeyi dikkatimize ayrılan alanı sıkıştırarak, taze fikirler üretmek bir yana, yeni bilgi alma kapasitemize bile zarar verir. Paniğin eşiğinde olmak, öğrenmeyi ve yaratıcılığı engeller.

Disforinin[532] sinirsel yolu amigdaladan prefrontal korteksin sağ yanına kadar uzanır. Bu devre etkinleştiğinde, düşüncelerimiz sıkıntıyı tetikleyen şeylere saplanır. Zihnimiz, sözgelimi, bir endişe ya da içerlemeyle meşgul olduğunda, kıvraklığını kaybeder. Benzer şekilde, üzüntülü olduğumuzda da prefrontal korteksteki etkinlik düzeyi düşer ve daha az düşünce üretiriz.[533] Bir yandan aşırı kaygı ve öfke, diğer yandan üzüntü, beyin faaliyetini etkililik bölgelerinin dışına iter.

[532] İlgisizliğin ve karamsarlığın öne çıktığı bir keyifsizlik hali (çn).

[533] Üzüntü ve neşenin beyin bağlantıları hakkında, bkz Antonio R. Damasio ve bşk., "Subcortical and Cortical Brain Activity During the Feeling of Self-generated Emotions", *Nature Neuroscience* 3 (2002), s. 1049–56.

Can sıkıntısı, kendine özgü bir verimsizlikle beyni buğulandırır. Zihin dağıldıkça, odak noktasını kaybeder; motivasyon yok olur. Fazlasıyla uzayan bir toplantıda (çoğunda olduğu gibi), masanın çevresinde tutsak

kalmış kişilerin boş bakışları, bu içsel yokluğu ele verir. Okuldaki bıkkınlık günlerinde pencereden dışarısını nasıl seyre daldığımızı hepimiz hatırlarız.

Optimal Bir Durum

Bir lise sınıfı, ikili gruplar halinde çengel bulmacalarla oynuyordu. İkilideki her eşin önünde aynı bulmaca vardı, fakat birininki boşken, ötekininki çözülmüş haldeydi. Yapılacak şey, eşlerden birinin ötekine ipuçları vererek bulmacayı çözmesine yardım etmesiydi. Bu bir İspanyolca sınıfı olduğundan, bulmacanın ipuçlarının da aynı dilde olması gerekiyordu.

Öğrenciler oyuna kendilerini öylesine kaptırmışlardı ki, dersin sonunda çalan zili duymadılar bile. Kimse kalkıp gitmiyor, hepsi de bulmacalar üzerinde çalışmaya devam etmek istiyordu. Ertesi gün, bulmacaları çözerken öğrendikleri sözcükleri kullanarak kompozisyon yazan öğrencilerin, yeni söz dağarcığını mükemmel kavramış olmaları bir tesadüf değildi. Bu öğrenciler çalışırken bir yandan da eğlenmişler, ama derslerini gayet iyi öğrenmişlerdi.

Şimdi bu İspanyolca dersini bir İngilizce sınıfıyla karşılaştıralım. Dersin konusu virgülün nasıl kullanılacağıydı. Sıkılan ve dikkati dağılan bir öğrenci, elini çantasına atıp gizlice bir giyim mağazasının kataloğunu çıkardı. Sanki alışveriş merkezinde geziniyordu.

Bir eğitimci olan Sam Intrator, bir yıl boyunca bunlar gibi lise sınıflarını gözlemlemişti.[534] Bulmaca çözülen İspanyolca sınıfındaki gibi sürükleyici bir âna tanık olduğunda, öğrenciler arasında bir anket yaparak ne düşündüklerini ve hissettiklerini soruyordu.

534 Sam Intrator, *How Teaching Can Inspire Real Learning in the Classroom* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 2003).

Öğrencilerin çoğu öğretilen konuya kendilerini tamamen verdiklerini bildirdiğinde, o ânı "esinlendirici" olarak değerlendiriyordu. Esinlendirici öğrenim anlarının etkin öğeleri aynıydı: Tam dikkat, hevesli ilgi ve olumlu duygusal yoğunluğun güçlü bir bileşimi. Öğrenmenin sevinci böyle anlarda yaşanıyordu.

Southern California Üniversitesi'nden sinirbilimci Antonio Damasio, bu tür keyifli anların "optimal fizyolojik eşgüdüm ve yaşam faaliyetlerinin pürüzsüzce yürümesi" anlamına geldiğini söylüyor. Dünyanın önde gelen

sinirbilimcilerinden biri olan ve uzun zamandır beyin bilimi alanındaki bulguları insan deneyimleriyle ilişkilendirmekte öncülük eden Damasio, keyifli anların her gün yaptığımız sıkıcı işlere katlanmamızı sağlamanın ötesinde, gelişmemize, iyi yaşamamıza ve kendimizi iyi hissetmemize de yardım ettiğini savunuyor.

Damasio, bu tür iyimser hallerin "çok daha rahat hareket etmemizi", daha büyük bir uyum içinde çalışmamızı sağlayarak yaptığımız her şeyde gücümüzü ve özgürlüğümüzü artırdığına dikkat çekiyor. Bilişsel bilim alanında, zihinsel faaliyeti yürüten sinir ağlarının incelenmesi sonucu benzer koşulların bulgulandığını belirten Damasio, bunları "en yüksek uyum halleri" diye adlandırıyor.

Zihin böylesi bir içsel uyum halinde çalıştığında, akışkanlığı, verimliliği, hızı ve gücü en yüksek düzeydedir. Bu tür anları sessiz bir heyecanla yaşarız. Beyin görüntüleme çalışmaları, insanlar bu kadar neşeli, olumlu bir ruh halindeyken, beynin en çok etkinlik sergileyen alanının, üst yolun merkezi olan prefrontal kortekste bulunduğunu göstermektedir.

Yüksek düzeydeki prefontal etkinlik, yaratıcı düşünüş, zihinsel esneklik ve bilgi işlem gibi akli yetenekleri güçlendirir.[535] Akılcılığa örnek oluşturan doktorlar bile, keyifleri yerindeyken daha berrak biçimde düşünürler. Röntgen filmlerini okuyarak diğer doktorların teşhis koymasına yardımcı olan radyologlar, morallerini yükselten küçük bir armağan aldıktan sonra daha büyük bir hız ve isabetle çalışırlar; teşhis notlarında, tedavi sürecine yardımcı olacak önerilere ve ilave konsültasyon tekliflerine daha fazla rastlanır.[536]

535 Örneğin, olumlu ruh halleri insanların daha gerçekçi olmalarını sağlayabilir; kendini iyi hisseden insanlar, ulaşmak istedikleri önemli bir hedef varsa, olumsuz ve üzücü de olsa, işlerine yarayabilecek bilgileri ararlar. Bkz, örneğin, L. G. Aspinwall, "Rethinking the Role of Positive Affect in Self-regulation", *Motivation ve Emotion* 22 (1998), s. 1–32. Öte yandan, neşeli bir ruh hali her iş için her zaman en iyisi değildir: Fazla havailik, bir sözleşmeyi gözden geçirmek gibi ayrıntılı bir işte kötü sonuç verir. Hatta olumsuz ruh halleri bazen algımızı aşırı iyimser değil de, daha gerçekçi hale getirir. Doğru zamanda, ciddileşmek yarar sağlar. Daha ayrıntılı bir inceleme için, bkz Neal M. Ashkanasy, "Emotions in Organizations: A Multi-level Perspective", yay. haz. Neal Ashkanasy ve bşk., *Emotions in the Workplace: Research, Theory, and Practice* içinde (Westport, Conn.: Quorum Books, 2000).

536 Radyologların teşhisleri hakkında, bkz C. A. Estrada ve bşk., "Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning Among Physicians",

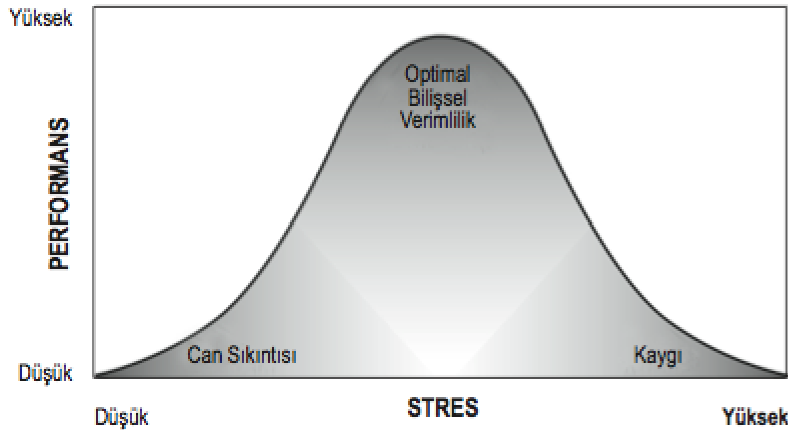
Organizational Behavior and Human Decision Processes 72 (1997), s. 117–35.

Tersine Çevrilmiş Bir U

Zihinsel beceri (ve genel olarak performans) ile çeşitli ruh halleri arasındaki ilişkinin grafiği, bacakları biraz dışa doğru yayılmış ters bir U'ya benzer. Keyif, bilişsel verimlilik ve olağanüstü performans, ters U'nun en üst noktasında oluşur. Bir bacağın alt kesiminde can sıkıntısı, ötekindeyse kaygı yer alır. Ne kadar sıkıntılı ya da endişeliysek, bir dönem ödevi veya işyerinde bir not yazarken o kadar başarısız oluruz.[537]

537 Belli bir işi yapmakta ne kadar zorlanırsak, beynimizdeki etkin bölgelerin düzeni o kadar dağınık ve odaksız olur. Dağınık şekilde etkinleşmiş bir beyin, örneğin canımız sıkıldığında ve hayaller kurduğumuzda ya da çok kaygılı olduğumuzda görülür. Bilişsel verimlilik zirveye çıktığı sırada beynin etkinleşme düzeni, tamamen eldeki işe özgü görünür. Kişi bir görevi yaparken alınan beyin görüntülemeleri, beynin ilgisiz (dolayısıyla da konuyla ilgisi olmayan bir hareketi ya da dikkat dağınıklığını temsil eden) yerleri değil, o faaliyete en uygun bölgeleri seferber ettiğini gösterir. Bilişsel verimlilik, beynin özgül araç-gereçlerinin eldeki işe iyi düzenlenmiş bir şekilde katkıda bulunmasını gerektirir.

İlgimizi uyandıran bir işle karşı karşıya kaldığımızda, can sıkıntısının uyuşukluğundan kurtuluruz, motivasyonumuz yükselir ve dikkatimiz yoğunlaşır. Bilişsel performans, motivasyonla odaklanmanın zirvede olduğu, görevin zorluğuyla gereğini yapma yeteneğimizin kesiştiği yerde, en yüksek noktaya çıkar. Tam bu bilişsel verimlilik zirvesinden sonraki bir dönüm noktasından itibaren, işin zorlukları yeteneğimizi aşarken, tersine çevrilmiş U'nun da inişi başlar.



Tersine çevrilmiş bir U grafiği, stres düzeyleriyle öğrenme veya karar alımı gibi zihinsel performans arasındaki ilişkiyi gösterir. Stres, zorlanmayla orantılıdır; alt uçta, çok az zorlanma ilgisizlik ve can sıkıntısına yol açarken, zorlanma arttıkça ilgi, dikkat ve motivasyon güçlenir; bunlar optimal düzeye vardıklarında, azami bilişsel verimlilik ve başarıyı üretirler. Zorlanma üstesinden gelme becerimizi aşacak şekilde yükselmeye devam ettiğinde, stres yoğunlaşır; en aşırı uçta, performansımız ve öğrenme gücümüz çöker.

Örneğin, o dönem ödevini ya da notu yazmayı fena halde sürüncemede bıraktığımızı fark ettiğimizde, paniğe kapılırız. O noktadan itibaren, artan kaygımız bilişsel verimliliğimizi aşındırır.[538] İşlerin zorluğu katlanarak arttıkça ve karşımızdaki görev karabasana dönüştükçe, alt yol giderek etkinleşir. Zorluklar yeteneğimizi bastırırken üst yol yıpranır ve beyin dizginleri alt yola devreder. Sinirsel kontrolün üst yoldan alt yola geçmesi, tersine çevrilmiş U'nun şeklini açıklamaktadır.[539]

538 Kaygı bilişsel verimliliği aşındırır. Örneğin, matematik kaygısı olan öğrencilerin işleyen bellek kapasiteleri bir problemle boğuştukları sırada azalır. Kaygıları matematik için gereksindikleri dikkat alanını işgal ederek problem çözme ya da yeni fikirleri kavrama yeteneklerini zedeler. Bkz Mark Ashcroft ve Elizabeth Kirk, "The Relationship Among Working Memory, Math Anxiety, and Performance", Journal *of Experimental Psychology* 130, no. 2 (2001), s. 224–27.

539 Bu sav, "X sistemi" ve "C sistemi" olarak (aşağı yukarı, sırasıyla üst ve alt yollar), şu kaynakta ileri sürülmüştü: Matthew Lieberman ve bşk., "A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social ve Physical Pain", yay. haz. J. Cacioso ve başk., *Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People* içinde (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2005).

Tersine çevrilmiş U, iki farklı sinir sisteminin öğrenme ve performans üzerindeki etkisini yansıtır. Her ikisi de, güçlenen dikkat ve motivasyon glukokortikoid sisteminin etkinliğini artırdıkça gelişir; sağlıklı kortizol düzeyleri bize işe girişecek enerjiyi verir.[540] Olumlu ruh halleri, daha iyi öğrenimle ilişkilendirilen hafif-orta aralıktaki kortizol salgılanmasını tetikler.

540 Kortizol ve ters U grafiği hakkında, bkz Heather C. Abercrombie ve bşk., "Cortisol Variation in Humans Affects Memory for Emotionally Laden and Neutral Information", *Behavioral Neuroscience* 117 (2003), s. 505–16.

Ancak stres, insanların en iyi şekilde öğrenip performans gösterdikleri o optimal noktadan sonra da tırmanmayı sürdürürse, ikinci bir sinir sistemi devreye girerek, düpedüz korku duyduğumuz zaman en yüksek düzeylere çıktığı görülen norepinefrini[541] salgılar.[542] Panik haline doğru baş aşağı

inişin başlangıcı olan bu noktadan itibaren, stres arttıkça, zihinsel verimliliğimiz ve performansımız düşer.

541 Noradrenalin olarak da bilinen, kan basıncını yükselten bir hormon (çn).

542 Ilımlı stres odaklanmış dikkati güçlendirir. Bkz Eran Chajut ve Daniel Algom, "Selective Attention Improves Under Stress: Implications for Theories of Social Cognition", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 231–48.

Kaygının yükselişi sırasında beynin yüksek düzeylerde salgıladığı kortizol ve norepinefrin, öğrenme ve bellekle ilgili sinirsel mekanizmaların işleyişine müdahale eder. Bu stres hormonları kritik bir eşiğe ulaştıklarında, amigdalanın işlevini güçlendirir, ama bir yandan da prefrontal alanları zayıflatarak, amigdala güdümlü itkileri sınırlama yeteneğini yitirmesine neden olurlar.

Sınav yaklaştıkça birden kendini daha sıkı bir çalışma içinde bulan her öğrencinin bildiği gibi, biraz baskı motivasyonu yükseltir ve dikkati yoğunlaştırır. Bir noktaya kadar, yaklaşan teslim tarihleri, gözünü dikmiş bakan bir öğretmen, zor bir ödev gibi nedenlerle baskı düzeyi tırmandıkça, seçici dikkat artar. Tam bir dikkat, işleyen belleğin daha yüksek bir bilişsel verimlilikle çalışarak azami zihin açıklığına ulaşması demektir.

Fakat optimal durumun hemen ötesindeki bir dönüm noktasında –işin çetrefilliği yeteneği aşırı zorladığında– artan kaygı bilişsel verimliliği aşındırmaya başlar. Örneğin, performansın çöktüğü bu alanda, matematikten korkan öğrencilerin bir problem çözerken kullanabilecekleri işleyen bellek kapasiteleri azalır. Kaygı derecesindeki endişeleri, gereksindikleri dikkat alanını işgal ederek problem çözme veya yeni kavramları anlama yeteneklerine zarar verir.[543]

543 Kaygı ve işleyen bellek konusunda, bkz Mark Ashcroft ve Elizabeth Kirk, "The Relationship Among Working Memory, Math Anxiety, and Performance", *Journal of Experimental Psychology* 130 (2001), s. 224–27.

Bütün bunlar, okuldaki –ya da işteki– başarımızı doğrudan etkiler. Endişeliyken berrak biçimde düşünemeyiz, hatta bizim için önemli olan hedeflere duyduğumuz ilgi bile kaybolmaya yüz tutar.[544] Ruh halinin öğrenme üzerindeki etkilerini inceleyen psikologlar, sınıfta ne dikkatli ne de mutlu olan öğrencilerin, verilen bilginin ancak küçük bir parçasını alabildikleri sonucuna varmışlardır.[545]

544 Bkz, örneğin, Mario Mikulincer ve bşk., "Attachment, Caregiving ve Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping", *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (2005), s. 817–39.

545 Mihalyi Csikszentmilhalyi ve Reed Larson, *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years* (New York: Basic Books, 1984).

Bu sakıncalar öğretmen ya da liderlerde de görülebilir. Kötü hisler empati ve ilgiyi zayıflatır. Örneğin, karamsar bir havada olan yöneticiler, çalışanın sadece kusurlarına odaklandıklarından, daha olumsuz performans değerlendirmeleri yapar ve daha kötü bir kanaate varırlar.[546] Aynısı öğretmenler için de geçerlidir.

546 Kötü ruh hali içindeki yöneticiler hakkında, bkz J. M. George ve A. S. Brief, "Motivational Agendas in the Workplace", *Research in Organizational Behaviour* 18 (1996), s. 75–109.

Üst yol, orta-düşük arasındaki stres düzeylerinde iyi işler; aşırı baskı altında ise kumandayı alt yol devralır.[547]

547 Ruh hali ile performans arasındaki ilişkiyi ters U grafiği açısından anlatırken, biraz fazla basitleştiriyorum. Her önemli duygunun düşüncelerimiz üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Ruh hallerimiz yargılarımıza hükmeder; ruh halimiz bozuk olduğuğunda, gördüğümüz şeyi beğenmememiz daha kolaydır; buna karşılık neşeliyken daha kolay bağışlar ya da takdir ederiz. Bkz Neal M. Ashkanasy, "Emotions in Organizations: A Multi-level Perspective", yay. haz. Neal Ashkanasy ve bşk., *Emotions in the Workplace: Research, Theory, and Practice* içinde (Westport, Conn.: Quorum Books, 2000). İyi ruh hallerinin büyük yararları vardır, olumsuz duygularsa belirli durumlarda faydalı olabilir. "Kötü" ruh halleri, bir hata taramasında ayrıntılara dikkat etmek ya da seçenekler arasında daha ince ayrımlar yapmak gibi bazı performans türlerini güçlendirebilir. Ruh haliyle iş arasındaki bu uyum, New Hampshire Üniversitesi'nden John Mayer'ın çalışmasında daha ayrıntılı olarak işlenmiştir. Ruh hallerinin performansı nasıl etkilediğine ilişkin bir inceleme için, bkz David Caruso ve bşk., *The Emotionally Intelligent Manager* (San Francisco: Jossey Bass, 2004). Sinirbilimciler farklı duygusal hallerin çeşitli düşünsel yetenekleri destekleyebileceği özgül yolların haritasını çıkarmaya başladılar. En azından ılımlı menzildeki ruh halleri belirli görevleri kolaylaştırabilir; belirli görevlerin sınırlı bir aralığında ise olumsuz ruh halleri bazen yararlı olurken, olumlu haller zarar verir. Örneğin, (en azından bir korku filminden fragman seyretmenin uyandırdığı düzeylerdeki) kaygı, büyük oranda sağ prefontal korteks tarafından işleme tâbi tutulan, yüz tanıma gibi görevleri artırır. (Bir komedi seyretmenin verdiği) keyif ise sözel performans gibi sol yarıküre görevlerini artırır. Bkz Jeremy R. Gray ve bşk., "Integration of Emotion and Cognition in the Lateral Prefrontal Cortex", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 199 (2002), s. 4115–20.

Öğrenim İçin Sinirsel Bir Anahtar

Bir lisedeki kimya dersinde, gerilim elle tutulacak denli yoğundu. Öğrencilerin sinirleri gergindi, çünkü öğretmenin her an kendilerini rasgele tahtaya çağırıp zor bir kimyasal etkileşimin yanıtını hemen hesaplamalarını isteyebileceğini biliyorlardı. Bu problemleri geleceğin parlak kimyacıları dışında çözebilen yoktu. Parlak çocuklar için gurur verici, ötekiler içinse utanç verici bir andı bu.

Stres hormonlarını en çok etkinleştiren ve kortizol düzeylerini hızla yükselten stres türü, bir öğretmenin yargısından veya diğer öğrencilerin önünde "aptal" durumuna düşmekten korkmak gibi sosyal tehditler şeklinde, sınıfta kol gezer. Bu tür sosyal korkular, beynin öğrenme mekanizmalarını büyük oranda aksatır.[548]

548 Sosyal stres ve işleyen bellek aksaklığı konusunda, bkz Bernet Elizuya ve Karin Rochlofs, "Cortisol-Induced Impairments of Working Memory Requires Acute Sympathetic Activation", *Behavioral Neuroscience* 119 (2005), s. 98–103.

Ters U grafiğinin aşağıya döndüğü denge noktası, kişiden kişiye değişir. Üst yol yeteneklerine zarar gelmeden en fazla strese dayanabilen bir öğrenci, tahtaya kalktığında soruyu bilse de, bilmese de, soğukkanlılığını yitirmez. (Yetişkinlik çağında da, piyasanın bir kıpırtısıyla bir servet kazanıp kaybedebilen borsa oyuncuları gibi, yüksek riskli işlerde başarılı olabilir.) Oysa, HPA'sı daha kolay uyarılabilen biri, düşük stres düzeylerinde bile zihnen donup kalacaktır; ayrıca kimya yoklamasına hazırlıksız yakalanmışsa veya daha yavaş öğrenenlerdense, tahtaya kaldırıldığında perişan olması işten bile değildir.

Orta beyinde amigdalanın yakınında bulunan hipokampus, merkezî öğrenme organımızdır. Bu yapı, "işleyen bellek"in içeriğini –kısa bir süre prefrontal kortekste tutulan yeni bilgileri– depolama için uzun erimli şekle dönüştürmemize olanak verir. Bu sinirsel edim, öğrenmenin özüdür. Zihnimiz bu bilgileri daha önceden bildiklerimize bir kez bağladığında, yeni anlayışı haftalar, hatta yıllar sonra çağrıştırabiliriz.

Bir öğrencinin sınıfta duyduğu ya da okuduğu şeyler bu sinirsel patikalarda yol alırken, kendisi bir parça daha anlayış kazanmış olur. Gerçekten de, hayatta başımıza gelen her şeyin, sonradan hatırlayacağımız tüm ayrıntıların aklımızda kalması, hipokampusa bağlıdır. Anıların sürekli olarak bellekte tutulması çılgınca bir sinirsel etkinlik gerektirir. Aslında,

nörogenesisin büyük çoğunluğu –beynin yeni sinir hücrelerini üretip başka hücrelerle bağlantılarını kurması– hipokampusta meydana gelir.

Hipokampus, kortizolün zararlı etkileri yüzünden, süregelen duygusal sıkıntılara karşı özellikle savunmasızdır. Uzun süreli bir stres altında, kortizolün hipokampustaki sinir hücrelerine saldırarak yeni hücrelerin üretim hızını yavaşlatması, hatta toplam hücre sayısını azaltması, öğrenme üzerinde yıkıcı bir etki yapar. Hipokampustaki sinir hücrelerinin fiili tahribi, örneğin şiddetli depresyon veya yoğun travmanın yol açtığı sürekli kortizol baskınları sırasında gerçekleşir. (Ancak toparlanmayla birlikte, hipokampus sinir hücrelerini yeniden kazanır ve büyür.)[549] Stres o kadar aşırı olmadığında bile, kortizolün uzun süre yüksek düzeyde kalması, anlaşılan aynı sinir hücrelerinde tahribat yapmaktadır.

549 Hipokampusun tahribi, öğrenme yeteneğini yok eder; o bölgelerinde hasar olan nörolojik hastalar, her ânı bir önceki sanki hiç olmamış gibi yaşarlar. Başta travma ve kronik depresyon olmak üzere bazı durumlar, hücrelerini öldürerek hipokampusu küçültür. Hastalar bu bozuklukları atlattıkça, hipokampusları yavaş yavaş yeniden büyür.

Kortizol hipokampusu sakatlarken, amigdalayı uyararak dikkatimizi hissettiğimiz duygulara odaklanmaya zorlar, bir yandan da yeni bilgileri alma yeteneğimizi kısıtlar. Bilgi yerine, beynimize bizi rahatsız eden şeyi kaydederiz. Bir yoklama sınavında panikleyen bir öğrenci, ertesi gün o panik halinin ayrıntılarını sınavın içeriğiyle ilgili herhangi bir şeyden çok daha iyi hatırlayacaktır.

Kortizolün öğrenme üzerindeki etkisinin bir simülasyonunda, enjeksiyonla kortizol düzeylerinin yükseltilmesine gönüllü olan kolej öğrencilerinden, daha sonra bir dizi sözcük ve imgeyi ezberlemeleri istendi. Sonuç, tersine çevrilmiş U grafiğini yansıtıyordu: Hafifle orta düzeyler arasındaki kortizol, deneklerin çalıştıkları şeyleri iki gün sonra sınandıkları sırada anımsamalarına yardımcı oluyordu. Aşırı düzeylerdeki kortizol ise anlaşılan hipokampusun hayati işlevini kısıtladığından, hatırlamalarını engelliyordu.[550]

550 Kortizol ve ters U grafiği hakkında, bkz Abercrombie ve bşk., "Cortisol Variation in Humans."

Bunun, öğrenmeyi teşvik eden sınıf ortamı açısından derin anlamları vardır. Unutmayın ki sosyal çevre, yeni yaratılan beyin hücrelerinin oranını ve yazgısını etkiler. Yeni hücrelerin olgunlaşması bir ay ister, öbür hücrelere tam olarak bağlanması ise dört ay daha sürer; bu aralıkta hücrenin nihai

biçimini ve işlevini çevre belirler. Bir yarıyıl içerisinde belleğin işlevini kolaylaştıran yeni hücreler, o zaman zarfında öğrenilen şeyleri bağlantılarına kodlayacaktır; ortam öğrenmeye ne kadar uygunsa, kodlama da o kadar iyi olacaktır.

Endişe, öğrenmeye ölümcül zarar verir. Klasik bir bulguya neredeyse yarım yüzyıl önce, o sırada Stanford'da bulunan Richard Alpert'in, her öğrencinin zaten bildiği bir şeyi deneysel olarak gösterdiği 1960'ta ulaşılmıştır: Yüksek derecede kaygı, test çözme yeteneğini felç eder.[551] Matematik sınavlarına giren üniversite öğrencilerinin incelendiği daha yakın tarihli bir araştırmada, sınavın bir "alıştırma" olduğu söylenen öğrencilerin, toplam puanlarına bağlı olarak para ödülü kazanacak bir ekibin üyesi olduğunu sananlara kıyasla yüzde on oranında daha yüksek puan tutturdukları görülmüştü; sosyal baskı altındayken işleyen bellekleri engelleniyordu. Bu en temel bilişsel yetenekte en büyük yetersizliği en zeki öğrencilerin göstermiş olması ilginçti.[552]

551 R. Alpert ve R. N. Haber, "Anxiety in Academic Achievement Situations", *Journal of Abnormal and Social Psychology* 61 (1960), s. 207–15.

552 Sian Beilock ve Thomas Carr, "When High-powered People Fail: Working Memory and 'Choking Under Pressure' in Math", *Psychological Science* 16 (2005), s. 101–5.

Hepsi de ulusal bir matematik yetenek testinde ilk % 5 içinde yer alan, on altı yaşındaki bir grup öğrenciye bakalım.[553] Bazıları matematik dersinde olağanüstü başarılıyken, diğerleri o konuda yetenekli olmalarına karşın kötü not alıyordu. Belirleyici fark, çok başarılı öğrencilerin derslerine çalışırken yoğun zevk aldıkları zamanın yaklaşık % 40 oranında, kaygıya kapıldıkları zamanın ise daha az (% 30 civarı) olmasıydı. Buna karşılık, düşük başarı gösterenler çalışırken bu tür optimal duyguları sadece % 16 oranında, yoğun kaygıyı ise

553 Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent", yay. haz. Mihalyi ve Isabella Csikzentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* içinde (New York: Cambridge University Press, 1988).

% 55 oranında hissediyorlardı.

Ruh hallerinin performansı nasıl etkilediği göz önüne alındığında, öğretmenlerle liderlerin duygusal görevi tek ve aynıdır: İnsanların ters U

grafiğinin tepesine olabildiğince yaklaşmalarına ve orada kalmalarına yardım etmek.

Güç ve Duygusal Akış

Bir şirketin başkanı, ne zaman bir toplantının havası bozulmaya yüz tutsa, birdenbire masadakilerden eleştiriyi hazmedebilen birine (genellikle en iyi dostu olan pazarlama müdürüne) yönelik bir eleştiriye girişiyordu. Sonra da odadaki herkesin dikkatini üstünde toplamış olarak, hızla gündemdeki konuya dönüyordu. Başkanın bu taktiği her defasında grubun dağılmaya başlayan dikkatini yoğun bir ilgiye dönüştürüyordu. Toplantıya katılanları can sıkıntısından kurtarıp kendilerini işe vermeye yönelterek, ters U grafiğinin tepesine doğru çıkarıyordu.

Bir lider hoşnutsuzluğunu sergilerken, duyguların bulaşıcı olmasından yararlanır. Dozu ustalıkla ayarlanırsa, küçük bir fırçalama bile dikkatlerini çekip insanları motive etmeye yetecek hareketlenmeyi sağlayabilir. Birçok etkili lider, iyi ayarlanmış bir sinirlenme dozunun –tıpkı iltifat gibi– enerji verebileceğini sezgileriyle bilir. Bir hoşnutsuzluk mesajının ne kadar iyi ayarlandığı, insanları performanslarının zirvesine doğru mu çıkardığı, yoksa dönüm noktasından aşağı, endişenin performansı aşındırdığı bölgeye mi indirdiğinden anlaşılır.

Duygusal ilişkinin tüm tarafları eşit değildir. Duyguların bulaşması sürecinde, kimin beyninin ötekini kendi duygusal yörüngesine daha güçlü bir biçimde çekeceğini belirleyen bir güç dinamiği işler. Duygular, sosyal bakımdan daha baskın kişiden daha az baskın olana doğru özel bir güçle akar.

Bunun bir nedeni, herhangi bir gruptaki insanların, aralarındaki en nüfuzlu kişinin söylediğine ve yaptığına daha fazla dikkat etmeleri ve önem vermeleridir. Bu, liderin gönderdiği duygusal mesajın ağırlığını artırarak, duygularını özellikle bulaşıcı hale getirir. Küçük bir kuruluşun başındaki kişinin biraz hüzünle, “öfkeyle dolu olduğumda bu duygu ötekilere de bulaşıyor,” dediğini duymuştum.

Liderin duygusal havası, şaşırtıcı bir güce sahip olabilir. Bir yönetici kötü bir haberi (bir çalışanın performans hedeflerini tutturamamasının yarattığı

hayal kırıklığını) sıcak bir tavırla verdiğinde, insanlar bu etkileşimi yine de olumlu bir şekilde değerlendiriyorlardı. İyi bir haber (hedeflere ulaşılmasından duyulan hoşnutluk) asık bir suratla iletildiğindeyse, bu etkileşim paradoksal olarak insanların kendilerini daha kötü hissetmesiyle sonuçlanıyordu.[554]

554 Ne gariptir ki, asık bir suratla verilen iyi haber, kasvetli bir tonla verilen kötü haberden bile daha olumsuz bir biçimde algılanmıştı. Yöneticilerde olumlu bir yüz ifadesinin etkileri konusunda, bkz Michael T. Newcombe ve Neal M. Ashkanasy, "The Code of Affect and Affective Congruence in Perceptions of Leaders: An Experimental Study", *Leadership Quarterly* 13 (2002), s. 601–4.

Duyguların insanlar üzerindeki gücünü ölçmek için, simüle edilen çalışma ekiplerinin başındaki elli altı lider iyi veya kötü ruh hallerine sokulmuş ve yönettikleri gruplar üzerindeki duygusal etkileri değerlendirilmişti.[555] İyimser liderlerin ekip üyeleri, kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmişlerdi. Belki daha da önemlisi, aralarında daha iyi bir eşgüdüm kurmuşlar, daha az çabayla daha çok iş çıkarmışlardı. Öte yandan, asık suratlı liderlerin ekiplerinde ahenk bozulmuş, verimleri düşmüştü. Daha da kötüsü, liderlerini hoşnut etmek için sarf ettikleri telaşlı çaba kötü kararlar almalarına ve yanlış stratejiler seçmelerine yol açmıştı.

555 Thomas Sy ve bşk., "The Contagious Leader: Impact of the Leader's Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Processes", *Journal of Applied Psychology* 90 (2005), s. 295–305.

Bir liderin ustaca ifade edilen hoşnutsuzluğu etkili bir dürtü olabilir, öfkeyle ateş saçmak ise amacına ters düşen bir liderlik taktiğidir. Liderler çalışanlara şevk vermek için alışıldık şekilde kötümser tavırlar sergilediklerinde, daha çok iş çıkıyormuş gibi görünebilir; ama her zaman daha kaliteli iş çıkmaz. Sürekli surat asmak ise duygusal iklimi bozarak beynin en iyi şekilde çalışmasını baltalar.

Bu anlamda liderlik, sonuçta önderlik yapan kişinin karşı tarafın duygularını daha iyi ya da daha kötü hale getirebileceği bir dizi sosyal etkileşimden ibarettir. Kaliteli etkileşimlerde, alt konumdaki kişi liderin dikkatini ve empatisini, desteğini ve olumlu tavrını hisseder. Kalitesiz etkileşimlerdeyse, kendini yalıtılmış ve tehdit altında hisseder.

Ruh hallerinin liderden takipçiye geçmesi, bir kişinin öteki üzerinde erk sahibi olduğu her ilişkide görülür: Öğretmen-öğrenci, doktor-hasta, ebeveyn-çocuk arasındaki gibi. Bu ilişkilerdeki güç farkına karşın, hepsinin

iyicil bir gizilgücü vardır: Daha güçsüz olan kişinin gelişmesini, eğitimini veya iyileşmesini destekleyebilir.

Liderlerin çalışanlara söyleyecekleri şeylere dikkat etmeleri için bir güçlü neden daha vardır: İnsanlar bir şefle aralarındaki olumsuz etkileşimleri, olumlu olanlara kıyasla daha yoğun, daha ayrıntılı olarak ve daha sık anımsarlar. Şevksizliğin bir lider tarafından kolaylıkla yayılabilmesi, arkasında bıraktığı duyguların moral yükseltici olmasını sağlayacak şekilde davranmasını daha da zorunlu kılar.[556]

556 M. T. Dasborough, "Cognitive Asymmetry in Employee Emotional Reactions to Leadership Behaviors", *Leadership Quarterly*, 17 (2006) s. 163–178.

Liderin duyarsızlığı, iyi personeli kaybetme riskini artırmakla kalmayıp, bilişsel verimliliği de baltalar. Sosyal zekâ sahibi bir lider, elemanlarının duygusal sıkıntılarını kontrol etmelerine ve kendilerini toparlamalarına yardım eder. Salt iş açısından bakıldığında bile, bir liderin kayıtsızlık yerine empatiyle tepki vermesi ve buna göre davranması hayırlı olacaktır.

Amirler: İyi, Kötü ve Çirkin

Herhangi bir çalışanlar topluluğu, tanıdıkları iki amir tipini kolaylıkla hatırlayabilirler: bunlardan biri altında çalışmayı sevdikleri, diğeriyse bir an önce yanından kaçmayı diledikleri tiplerdir. Sao Paolo, Brüksel ve St. Louis gibi farklı kentlerde, CEO'ların toplantılarından öğretmen kongrelerine kadar düzinelerce farklı gruptan böyle bir liste yapmalarını istemiştim. Değişik grupların yaptığı listeler, nerede olursa olsunlar, aşağıdakine çok benziyordu:

İyi Amir Kötü Amir

Çok iyi bir dinleyici Sağır duvar
Yüreklendirici Kuşkucu
İletişimci Gizli kapaklı
Cesur Sindirici
Mizah duygusuna sahip Öfkesi burnunda
Empati gösteren Ben-merkezli

Kararlı Kararsız
Sorumluluk alan Başkalarını suçlayan
Alçakgönüllü Kibirli
Yetkiyi paylaşan Kimseye güvenmeyen

En iyi amirler güvenilir, empatili ve bağlantılı, bizi sakinleştiren, takdir eden ve esinlendiren insanlardır. En kötüleri, yani mesafeli, geçimsiz, kibirli olanlar ise, bizi en iyi ihtimalle huzursuz eden, en kötü ihtimalle de gücendirenlerdir.

Bu zıt nitelikler, bir yanda güvenlik duygusu aşılayan, diğer yanda kaygı doğuran ebeveyn türünde de görülür. Aslında, işyerinde çalışanları yönetmenin duygusal dinamiğiyle ebeveynlik arasında çok ortak yan vardır. Güvenli bir üssün temel şablonunu çocukluğumuz sırasında ebeveynlerimiz yaratır, ama yaşımız ilerledikçe başkaları da buna eklemeler yapar. Okulda öğretmenlerimiz, işyerinde de amirimiz üstlenir bu rolü.

George Kohlrieser'in bana söylediği gibi, "Güvenli üsler, kendi enerjimizi serbest bırakmamıza olanak sağlayan korunma, enerji ve teselli kaynaklarıdır." İsviçre'deki Uluslararası Yönetici Geliştirme Enstitüsü'nde liderlik profesörü olan psikolog Kohlrieser, işyerinde güvenli bir üsse sahip olmanın yüksek performans açısından hayati önem taşıdığı kanısındadır.

Kohlrieser'e göre, kişinin kendini güvende hissetmesi elindeki işe daha iyi odaklanmasını, hedefine ulaşmasını ve engelleri tehdit değil, aşılacak zorluklar olarak görmesini sağlar. Buna tezatla, kaygılı kişiler işlerini iyi yapamadıkları takdirde geri çevrilecekleri veya terk edilecekleri (bu bağlamda, kovulacakları) korkusuyla, başarısızlık olasılığına kafayı takar ve bu yüzden zorluklardan kaçarlar.

Amirlerinin kendilerine güvenli bir üs sağladığını hisseden insanlar, Kohlrieser'in bulgularına göre, araştırma, neşelenme, risk alma, yenilik yapma ve yeni engellerin üstüne gitmekte daha rahat davranırlar. Bunun işletme açısından bir yararı daha vardır: Liderler böyle bir güvenlik ve emniyet ortamı kurarlarsa, sert bir geribildirimde bulunduklarında, bunu alan kişi hem daha açık olur, hem de kolay hazmedilemeyen bilgileri almakta bir yarar görür.

Ne var ki bir ebeveyn gibi, bir lider de çalışanları her gerilim veya stresten korumamalıdır; dayanıklılık, işyerindeki gerekli baskıların yarattığı bir

miktar rahatsızlıktan doğar. Fakat çok fazla stres insanları ezdiğinden, akıllı bir lider ezici baskıyı mümkünse hafifleterek –ya da en azından daha da büyütmeyerek– güvenli bir üs rolü oynar.

Orta düzey bir yönetici bana şu örneği vermişti: “Benim şefim mükemmel bir tampondur. Genel merkezden mali performans konusunda baskılar geldiğinde –ki hayli ağırdır bunlar– bize aktarmaz. Grubumuzun başka bir şirketinin başındaki adam ise, geliştirdikleri ürünlerin piyasaya çıkması iki-üç yıl almasına karşın, tüm çalışanları her çeyrek yılda kişisel bir kâr/zarar hesabına tâbi tutuyor.”

Öte yandan, bir çalışma ekibinin üyeleri dayanaklı, yüksek motivasyonlu ve başarılıysa; yani ters U üzerindeki dönüm noktaları yüksekteyse, lider zorlayıcı ve talepkâr olsa bile iyi sonuçlar alabilir. Ancak bu tür baskıcı bir lider daha yumuşak bir ortama girdiğinde, sonuç felaket olabilir. Bir yatırım bankacısının bana anlattığı gibi, hoşnutsuzluğunu bağırarak belli eden, “eli kamçılı, gözü hep bilanço kârında, neredeyse 7 gün 24 saat çalışan” bir lider şirketini bir başkasıyla birleştirdiğinde, “daha önce işine yarayan bu tarz, devralınan işletmedeki yöneticilerin tümünün onu tahammül dışı bularak kaçmasına neden oldu. Şirketin hisse fiyatları, birleşmeden sonraki iki yıl boyuca hiç yükselmedi.”

Hiçbir çocuk büyürken duygusal sıkıntılardan kaçınamaz ve benzer şekilde zehirleyici duyguların bulaşması da kurumsal yaşamın normal bir yan ürünü gibidir; insanlar kovulur, merkezden adaletsiz politikalar dayatılır, hüsran içindeki çalışanlar öfkelerini başkalarından çıkarır. Bunun pek çok nedeni vardır: Kötü davranan amirler veya rahatsız edici iş arkadaşları, engelleyici prosedürler, kaos yaratan değişiklikler. Tepkilerse üzüntü ve hiddetten, güven kaybına ya da umutsuzluğa kadar varır.

Neyse ki sadece üstlerimize güvenmek zorunda değiliz. Meslektaşlar, bir iş ekibinin üyeleri, işyerindeki arkadaşlar, hatta kuruluşun kendisi, bize güvenli bir üsse sahip olduğumuzu hissettirebilir. İş günü boyunca birbirleriyle etkileşen insanların ruh hallerinin toplamı olan duygusal çorbaya işyerindeki herkes katkıda bulunur. Bize verilen rol ne olursa olsun, işimizi nasıl yaptığımız, başkalarıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğumuz, birbirimize ne hissettirdiğimiz genel duygusal havaya bir şeyler katar.

Sinirlendiğimiz zaman başvurabileceğimiz kişi ister bir üstümüz ya da iş arkadaşımız olsun, sadece orada bulunması bile derde devadır. İş arkadaşları birçok çalışan için, üyelerinin birbiriyle sıkı duygusal bağlar

içinde bulunduğu bir gruba, bir tür "aile"ye dönüşür. Bu da onları bir takım olarak birbirlerine karşı özellikle sadık hale getirir. Çalışanlar arasındaki duygusal bağlar ne kadar güçlüyse, işlerini yaparken o kadar şevkli, üretken ve hoşnut olurlar.

İşyerindeki bağlılık ve hoşnutluk duygumuz büyük ölçüde, orada bir amirle, iş arkadaşları ya da müşterilerle kurduğumuz yüzlerce günlük etkileşimden kaynaklanır. Olumlu anların olumsuz anlara kıyasla birikim ve sıklığı, hoşnutluğumuzu ve iş yapma yeteneğimizi belirler; küçük etkileşimlerin toplamı –iyi yapılan bir işin ardından bir iltifat, bir yenilgiden sonra destekleyici bir söz– görev başında hissettiğimiz duygulara katkıda bulunur.[557]

557 Neal Ashkanasy ve bşk., "Managing Emotions in a Changing Workplace", Ashkanasy ve bşk., *Emotions in the Workplace*.

İşyerinde güvenebileceğimiz tek bir kişinin olması bile ruh halimizde çarpıcı bir fark yaratabilir. Beş yüze yakın kuruluşta çalışan beş milyonu aşkın insanla yapılan anketlerde, bir kişinin işbaşında kendini ne kadar mutlu hissettiğinin en iyi göstergelerinden biri, "işyerinde çok yakın bir arkadaşım var" cümlesini onaylamasıydı.[558]

558 James Harter, Gallup Organization, yayımlanmamış bildiri, Aralık 2004.

Çalışma hayatımızda bu tür duygusal destek kaynakları ne kadar çoksa, o kadar iyi durumda oluruz. Güvenli –ve güvenlik sağlayan– bir lidere sahip, uyumlu bir grubun yarattığı duygusal ortam, aşırı gergin insanları bile gevşetecek kadar bulaşıcı olabilir.

Yüksek performanslı bir bilim ekibinin başındaki kişi bana şunları söylemişti: "Geçici olarak bir süre bizimle çalışmadan, kimseyi laboratuarıma almam. Sonra laboratuardaki diğer çalışanlara fikirlerini sorarım ve onlara uyarım. Eğer yeni eleman diğer insanlarla uyumlu değilse, diğer bakımlardan ne kadar iyi olursa olsun, onu işe alma riskine girmek istemem."

Sosyal Zekâ Sahibi Lider

Büyük bir şirketin insan kaynakları bölümü, şirketin faaliyet alanındaki ünlü bir uzman tarafından yönetilecek bir günlük bir seminer düzenlemişti.

Beklenenden kalabalık bir katılım olmuş ve son dakikada etkinlik herkesin sığabileceği kadar geniş, ama donanımı yetersiz bir salona taşınmıştı.

Sonuç olarak, arka taraftakiler konuşmacıyı duymakta ve görmekte zorlanmışlardı. Sabah molasında, arkada oturan bir kadın öfkeden titreyerek insan kaynakları bölümünün yöneticisine doğru ilerleyip, konuşmacının görüntüsünün yansıtıldığı ekranı göremediği gibi, sözlerini de tam olarak anlayamadığından yakınmıştı.

Oradaki insan kaynakları yöneticisi, "yapabileceğim tek şeyin dinlemek, empati göstermek, sorununu kabul etmek ve ona durumu düzeltmek için elimden geleni yapacağımı söylemek olduğunu biliyordum," dedi bana. "Kadın, mola sırasında görsel-işitsel düzeneği kurmakla görevli teknisyenlere gidip hiç olmazsa ekranı yükseltmelerini sağlamaya çalıştığımı gördü; akustiği düzeltmek içinse fazla bir şey yapamazdım.

"Aynı kadını günün sonunda da gördüm. İyi göremediğini ve duyamadığını söyledi yine, ama en azından sakinleşmişti. Kendisini dinleyip yardım etmeye çalışmamı takdir etmişti."

Bir kuruluştaki insanlar öfke ve sıkıntı duyduklarında, lider, o İK yöneticisi gibi en azından empatiyle dinleyip ilgi gösterebilir ve durumu düzeltmek için iyi niyetle çaba harcayabilir. Bu çaba sorunu çözse de çözmese de, duygusal bakımdan bir yararı olur. Birinin duygularını dikkate alan lider, bu duyguların sindirilip enerjiye çevrilmesine yardım eder, böylece kişi de için için köpürmek yerine işine devam edebilir.

Lider, o kişinin görüşüne veya tepkisine katılmak zorunda değildir. Ama sadece bakış açısını kabul etmesi ve gerekirse özür dilemesi veya başka bir çare araması, zehri kısmen akıtarak yıkıcı duyguları daha az zararlı hale getirir. Yedi yüz şirketin çalışanları arasında yapılan bir ankette çoğunluk, ilgili bir amirin kendileri için aldıkları ücretin miktarından daha önemli olduğunu söylemiştir.[559] Bu bulgunun işletmecilik açısından, insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamanın ötesinde bazı anlamları vardır. Aynı ankette, çalışanların amirlerinden hoşlanmalarının, hem üretkenliği, hem de o işyerinde kaldıkları süreyi belirleyen başat etkenlerden biri olduğu bulgulanmıştır. Seçme şansı verildiğinde, insanlar neredeyse hiçbir ücret karşılığında kötü duygular yayan birinin altında çalışmak istemezler; buna ancak kendilerini sağlama alarak işten ayrılabilmek için yeterince para kazanana kadar dayanırlar.

559 Ankete şu kaynakta değinilmiştir: “The Wisdom of Thoughtfulness”, *New York Times*, May 31, 2000, s. C5.

Sosyal zekâlı liderlik, tam bir mevcudiyet gösterip ahenk kurmakla başlar. Lider bağlantı kurduğu anda, insanların duygularını ve neden öyle hissettiklerini sezmekten, onları olumlu bir ruh haline sokan pürüzsüz etkileşimlere kadar, geniş kapsamlı bir sosyal zekâ devreye girebilir. Herhangi bir durumda ne yapmamız gerektiğini bildiren sihirli bir reçete, “beş adımda işbaşında sosyal zekâ” diye bir şey yoktur. Fakat etkileşim halindeyken ne yaparsak yapalım, başarının tek ölçüsü, her bir kişinin sonuçta ters U grafiğinin neresinde bulunduğu olacaktır.

İşletmeler sosyal zekânın uygulanmasında ön saftadırlar. İnsanlar işyerinde giderek daha fazla zaman geçirdikçe, işletme onların ailesinin, köyünün, sosyal ağının vekili olarak öne çıkar – yine de çoğumuz yönetimin iradesiyle her an dışarı atılabiliriz. Bu temel belirsizlik, gitgide daha fazla kuruluşta umutla korkunun yan yana yükselmesine yol açmaktadır.

İnsanları iyi yönetebilmek için, bu yeraltı duygusal akımları ihmal etmemek gerekir: İnsanlar üzerinde etkileri vardır ve en yüksek verimlilikle çalışabilmeleri açısından önemlidirler. Duygular bu kadar bulaşıcı olduğu için de, her düzeyden her amir durumu kötüleştirmenin ya da iyileştirmenin kendi elinde olduğunu unutmamalıdır.

Özel Bir Bağlantı

Maeva’nın okulu, New York kentinin en yoksul mahallelerinden birindeydi. On üç yaşında olan Maeva, akranlarının iki yıl gerisinde, hâlâ altıncı sınıftaydı. İki kez çakmıştı.

Maeva, ortaokul öğretmenleri arasında baş belası bir çocuk olarak ün salmıştı. Sınıftan dışarı fırlayıp ders saatlerinin çoğunu koridorlarda gezinerek geçirdiği biliniyordu.

Maeva’nın yeni İngilizce öğretmeni Pamela, sorumluluğunu alacağı bu öğrenciyle tanışmadan önce, onun kesinlikle davranış sorunları göstereceği yolunda uyarılmıştı. Yılın ilk dersinde, öğrencileri bir okuma parçasının ana fikrini çıkarmaları için kendi başlarına çalışmaya bırakan Pamela, ödevine yardım etmek için Maeva’nın yanına gitti.

Bir-iki dakika içinde Maeva'nın derdini anladı: Bu kızın okuma düzeyi, bir anaokulu öğrencisininki kadardı.

Pamela, "Davranış sorunları çoğunlukla öğrencinin ödevlerini yapabileceğine güvenmemesinden çıkar," dedi bana. "Maeva sözcükleri heceleyemiyordu bile. Okumayı öğrenmeden altıncı sınıfa kadar nasıl geldiğine şaşırıp kalmıştım."

O gün Pamela, alıştırmayı okuyarak Pamela'nın ödevini yapmasına yardım etti. Daha sonra geri kalmış öğrencilere yardım etmekle görevli bir özel eğitim uzmanı buldu. İki öğretmen de, Maeva'nın okulu terk etmesini önlemek için son bir fırsatları olduğunu düşünüyordu. Özel eğitim uzmanı, en baştan başlayarak Maeva'ya her gün okuma dersi vermeyi kabul etti.

Öteki öğretmenlerinin uyardığı gibi, Maeva yine de sorun çıkarmaya devam ediyordu. Derste konuşup duruyor, öteki çocuklarla itişip kakışıyor, kavga çıkarıyor – okumaktan kaçınmak için ne gerekiyorsa yapıyordu. Bu da yeterli olmazsa, "Ben bunu yapmak istemiyorum!" diye bağırıp sınıftan dışarı fırlıyor ve koridorları arşınlamaya başlıyordu.

Pamela karşılaştığı tüm direnişe karşın, Maeva'ya sınıfta özel yardım vermeyi inatla sürdürüyordu. Maeva başka bir öğrenciye öfkelendiğinde, onu koridora çıkarıp sorunları çözmenin daha iyi bir yolunu birlikte bulmaya çalışıyordu.

Pamela genelde Maeva'ya kendisini umursadığını gösteriyordu. "Şakalaşıyor, ders dışında birlikte zaman geçiriyorduk. Öğle yemeğini bitirdikten sonra yanıma geliyordu. Annesiyle de tanıştım."

Maeva'nın okuyamadığını öğrenince annesi de Pamela kadar şaşırmıştı. Fakat ilgilenmesi gereken yedi çocuğu daha vardı; Maeva'nın sorunu okulda çözülmediği gibi, evde de kalabalığın arasında gözden kaçmıştı. Pamela, Maeva'nın annesini kızıyla biraz daha fazla ilgilenerek davranışlarını değiştirmesine ve ev ödevlerini yapmasına yardımcı olmaya ikna etti.

Maeva'nın –başka bir İngilizce hocasının sınıfındayken– aldığı ilk yarıyıl karnesinde, yıllardır olduğu gibi, her notu kırıktı. Pamela'yla sadece dört ay çalıştıktan sonra ise, göze çarpacak kadar ilerleme kaydetmişti.

Maeva, ikinci yarıyılın sonunda, koridorlarda dolaşarak hüsranını gizlemeyi bırakmıştı, artık uslu uslu sınıfta oturuyordu. En önemlisi, karnesi –çoğu kıl payıyla– her dersten geçtiğini, ama matematikten şaşırtıcı

derecede yüksek bir not aldığını gösteriyordu. İlk iki yılın okuma derslerini iki ay içinde kavramıştı.

Derken, Maeva'nın okuma grubunda birkaç kişiden daha iyi durumda olduğunu keşfettiği an geldi. Bunlardan biri olan, Batı Afrika'dan yeni gelmiş bir çocuğun okumanın sırlarını çözmesine yardım etmeyi kendine vazife edindi.

Pamela ile Maeva arasındaki o özel bağ, çocukların öğrenmesine yardımcı olan güçlü bir aracı temsil etmektedir. Giderek artan sayıda araştırmanın gösterdiği gibi, kendini okula –öğretmenlere, diğer öğrencilere, okulun kendisine– bağlı hisseden öğrencilerin akademik başarıları daha yüksektir.[560] Ayrıca bu öğrenciler, günümüzde ergenlik döneminin tehlikelerine de daha iyi direnmektedirler: Duygusal bağları olan öğrencilerin şiddet, kabadayılık ve tahripkârlık; kaygı ve depresyon, uyuşturucu kullanımı ve intihar; okuldan kaçma ve öğrenimini yarıda bırakma oranları daha düşüktür.

560 Öğrenciler genelde, öğretmenleri ne kadar destek ve şefkat gösterirse ve iyi arkadaşlarıyla sevdikleri ders dışı faaliyetleri ne kadar çok olursa, kendilerini okulda olup bitenlerin o kadar içinde hissederler. Bkz *Journal of School Health* 74, özel sayı, No. 7, Eylül 2004.

Burada "kendini bağlı hissetmek", soyut bir hal ve tavra değil, öğrencilerle okullarındaki insanlar –diğer öğrenciler, öğretmenler, idari personel– arasındaki somut duygusal bağlara gönderme yapmaktadır. Bu tür bağları geliştirmenin güçlü bir yöntemi, Maeva'yla Pamela arasındaki gibi uyumlu öğrenci-yetişkin ilişkileri kurmaktır. Pamela, Maeva'nın güvenli üssü olmuştur.

Bunun, Maeva gibi başarısızlık riski en fazla olan öğrencilerin oluşturduğu en alt % 10'luk kesim için ne anlama geldiğine bakalım. Tüm ABD'yi temsil eden ulusal çapta bir örneklemeden 910 ilkokul birinci sınıf öğrencisinin incelendiği bir araştırmada, deneyimli gözlemciler çocukların öğretmenlerini ve öğretim tarzının risk grubundakilerin öğrenme düzeyi üzerindeki etkisini değerlendirdiler.[561] En iyi sonuçlar, öğretmenler şunları yaptığında alınıyordu:

561 Öğretim tarzı ve öğrenci başarısına ilişkin çalışma için, bkz Bridget Hamre ve Robert Pianta, *Child Development* 76 (2005), s. 949–67.

• Çocukla uyumlu bir ilişki kurup, aralarındaki etkileşime onların ihtiyaçlarının, ruh hallerinin, ilgi alanlarının ve yeteneklerinin yol

göstermesine izin verdiklerinde;

- Hoş sohbetlerin yapıldığı, bol kahkahalı ve heyecanlı, iyimser bir sınıf ortamı yarattıklarında;
- Öğrencilere sıcak ve "olumlu bir dikkat" gösterdiklerinde;
- Öğrencilerin kurallara büyük ölçüde kendiliklerinden uyabilmeleri için, açık seçik ama esnek beklentiler ve rutinlerle sınıfı iyi yönettiklerinde.

En kötü sonuçlar ise, öğretmenler bir Ben-O tavrı takındıklarında ve aralarında bir uyum olmaksızın öğrencilere kendi gündemlerini dayattıklarında veya duygusal bakımdan mesafeli ve ilgisiz davrandıklarında ortaya çıkıyordu. Bu tür öğretmenler öğrencileri daha sık azarlıyor ve sınıfta düzeni sağlamak için cezalandırma yöntemlerine başvurmak zorunda kalıyorlardı.

Zaten iyi durumda olan öğrenciler, her koşulda öyle devam ediyorlardı. Ama soğuk veya hükmedici öğretmenlerin risk altındaki öğrencileri, öğretmenler pedagojik kılavuzlara uysalar bile, derslerinde başarısız oluyorlardı. Ancak araştırma, riskli öğrenciler arasındaki şaşırtıcı bir farkı ortaya çıkarmıştı: Sıcak, duyarlı bir öğretmenleri olduğunda, onlar da öteki çocuklar kadar iyi öğrenebiliyorlardı.

Öğrenciyle duygusal bağlantı kurabilen bir öğretmenin etkisi, birinci sınıfta bitmez. Bu tür bir öğretmenleri olan altıncı sınıf öğrencileri, sadece o yıl değil, sonraki okul yılında da notlarını yükseltmişlerdi.[562] İyi öğretmenler, iyi ebeveynler gibidir. Öğrencilerine güvenli bir üs sağlayan öğretmen, beyinlerinin en yüksek kapasiteyle çalışmasına olanak veren bir ortam yaratır. O üs emniyetli bir liman haline gelir; yeni şeyler keşfetmek, öğrenmek, başarmak için gereksindikleri gücü oradan alırlar.

562 K. Wentzel, "Are Effective Teachers Like Good Parents? Teaching Styles and Student Adjustment in Early Adolescence", *Child Development* 73 (2002), s. 287–301.

Öğrencilere kaygılarını daha iyi denetleyerek dikkatlerini nasıl toplayacakları öğretildiğinde, o güvenli üs içselleştirilebilir; bu da öğrenme kapasitelerini en üst düzeye çıkarır. Şimdiden tam da bunu sağlayan düzinelerce "sosyal/duygusal öğrenme" programı vardır. En iyileri, her yaştaki çocuk için standart okul müfredatına sorunsuzca uyarlanabilecek şekilde tasarlanmış olup, öz-bilinç ve üzücü duyguların kontrolü, empati ve ilişkilerin pürüzsüzce yürütülmesi gibi becerileri aşılamaktadır. Bu tür

yüzden fazla programın tam bir meta-analizi, öğrencilerin sakinleşme ve insanlarla daha iyi geçinme gibi yetenekleri kazanmakla kalmayıp, daha etkili bir şekilde öğrendiklerini, notlarının yükseldiğini ve başarı testlerinde bu programlardan yararlanmayan öğrencilere kıyasla % 12 gibi önemli bir oranda daha yüksek puan tutturduklarını göstermiştir.[563]

563 Joseph Durlak ve Roger Weisberg, "A Major Meta-Analysis of Positive Youth Development Programs", American Psikoloji Derneği'nin yıllık toplantısında yapılan sunum, Washington, D.C., Ağustos 2005.

Öğrenciler öğretmenlerinin kendilerini gerçekten umursadığını hissederlerse, bu programlar en iyi sonuçları verir. Ancak bir okulda bu tür programlar sunulsa da sunulmasa da, öğretmenler empatili ve duyarlı bir ortam yarattıklarında, öğrencilerin sadece notları ve test puanları değil, öğrenmeye karşı hevesleri de artar.[564] Okulda tek bir destekleyici yetişkinin bulunması bile, öğrenci açısından bir fark yaratabilir.[565]

564 Şefkatli bir ortamın eğitimle ilgili yararları konusunda, bkz, örneğin, K. F. Osterman, "Students' Needs for Belonging in the School Community", *Review of Educational Research* 70 (2000), s. 323–67.

565 Bkz, örneğin, *Journal of School Health*'in okulların birbiriyle bağlantısı üzerine özel sayısı (Eylül 2004).

Her Maeva'nın bir Pamela'ya ihtiyacı vardır.

20 - Islah Edici Bağlantılar

Henüz 15 yaşındaki Martin'in kendi bedeninin bir eskizi üzerinde işaretlediği yaralar şunlardı:

Ayakları on bir ve on iki yaşlarında kırılmıştı. Her iki eli kavgalardan yara bere içindeydi ve uyuşturucu, hırsızlıklar, "olumsuz cinsel ilişkiler"le "lekelenmiş"ti. Bir kolunda marihuana çekerken oluşmuş yanıklar, diğerindeyse bir bıçak yarası vardı.

Martin'in kafası on bir yaşından beri çektiği uykusuzluktan, iki yaşından beri maruz kaldığı fiziksel taciz ile (yedi yaşındayken öz babasınınki dahil)

cinsel saldırıların duygusal travmasından ve on bir yaşında bir intihar girişiminin beyninde bıraktığı hasarlardan dolayı dumanlıydı. Sekiz yaşından beri de kendi deyişiyle "hap, ot, meth[566] alkol, shroom[567] ve afyon" kullanımından, beyni "ütülenmişti".

566 Metamfetamin, uyarıcı özelliği olan sentetik bir madde (çn).

567 Mantar türünden halusinojenik bir madde (çn).

Martin'de açılan bu bitmek bilmeyen yaralar, halen çocuk hapishanelerinde cezalarını çeken pek çok yeniyetmede de görülüyor. Çocuk hapishaneleri, çocuklukta maruz kalınan kötü muamelenin madde kullanımı ve sosyal saldırganlıkla kaynaştığı sorunlu yaşamlar için adeta kaçınılmaz bir durak haline geldi.

Birçok ülkedeki daha insancıl toplumsal sistemler bu tür yeniyetmeleri cezalandırmak yerine tedavi yoluna giderken, ABD'de onlara –iyileşmeleri için en yanlış ortam olan– hapishanelerde "bakılıyor". Çocuk hapishanelerinin çoğu, oradan kurtulmanın değil, ömür boyu sürecek suçların yolunu açıyor.

Yine de Martin şanslılardan birisi: Genç suçluları cezalandırmak yerine iyileştirmeyi seçen eyaletlerin öncüsü olan Missouri'de yaşıyor. Missouri, bu yolda büyük bir mesafe kat etti; oradaki başlıca çocuk ıslahevi bir zamanlar federal mahkeme tarafından "yarı-askeri" bir ortam olarak betimlenmiş, itaatsiz tutukluların sıklıkla "delik" diye bilinen bir karanlık tecrit hücresine atılması kınanmıştı. Bu ıslahevinin eski bir müdürü, "Erkek çocuklar arasında gözleri morarmış, yüzü hırpalanmış ve burnu kırılmış olanları gördüm. Gardiyanların olağan ıslah yöntemi, tutukluyu sille tokat dövüp yere yıkmak, sonra da tekmelemekti. Bu adamların çoğu sadistti," diye itiraf etti.[568]

568 Eski cezaevi müdürü John Tindall'un sözleri, 1949'da *St. Louis Dispatch* tarafından Annie E. Casey Vakfı'nın bir raporunda alıntılanmıştı, *Small Is Beautiful* (Missouri Division of Youth Services, 2003). Missouri sistemi hakkında anlattıklarım, o rapora dayanıyor.

Onyıllar öncesinin bu betimlemesi, hâlâ birçok hapishane için geçerlidir. Ama Missouri artık genç suçluları tedavi yoluna gittiğinden, Martin'in bulunduğu tesis umut verici bir seçenek sunuyor. Martin, 1983 yılında kurulan, kendisi gibi yasaları çiğneyen yeniyetmelerin yerleştirildiği bir dizi küçük evden birinde kalıyor. Bu evlerden bazıları eski okul binaları ya da malikânelerin, bir tanesi de terk edilmiş bir manastırın içine kurulmuş.

Evlerin her birinde en fazla üç düzine genç hükümlü ve küçük bir idari kadro kalıyor. Bu yeniyetmeler dev bir kurumdaki kişiliksiz dişlilerden ibaret değil; her evde herkes diğerlerini ismiyle tanıyor. Bir “aile” olarak yaşıyorlar ve kendileriyle ilgilenen yetişkinlerle sürekli teke tek ilişki içindeler.

Demir parmaklıkların, hücrelerin bulunmadığı bu evlerde, birkaç kilitli kapı ve video izleme aygıtı dışında çok az güvenlik donanımı var. Havası bir cezaevinden çok, bir yuvayı andırıyor. On civarında hükümlüden oluşan grupların üyeleri, herkesin kurallara uymasını sağlamaktan sorumlu tutuluyor. Gruplar, daima iki gençlik uzmanının gözetiminde, birlikte yiyor, uyuyor, çalışıyor ve yıkanıyorlar.

Kuralları çiğneyen hükümlüler için çoğu ıslahevindeki gibi tecrit hücreleri, kısıtlamalar, ya da kelepçeler yok. Bunların yerine gruplara, bir başkasının güvenliğini tehlikeye atan bir arkadaşlarını emniyetli bir şekilde nasıl zapt edecekleri öğretiliyor. Saldırganlaşan arkadaşlarını kollarından ve bacaklarından yakalayarak yere yatırıyor ve sakinleşip kendine gelene kadar orada öylece tutuyorlar. Program direktörü, bu tür grup içi eylemlerden dolayı kimsenin ciddi bir zarar görmediğini ve neredeyse hiç kavga çıkmadığını bildiriyor.

Grup üyeleri günde altı kez birbirlerine ne hissettiklerini anlatmak üzere bir çember oluşturarak toplanıyorlar. Bir grup üyesi –çoğunlukla güvenlik, nezaket ve saygı gibi konularda– bir şikâyeti tartışmak veya bazı kaygıları dile getirmek için bir toplantı çağrısı yapabiliyor. Odak noktası da böylece bir sınıf, egzersiz veya temizlik görevinden, ihmal edildiği takdirde birikerek patlama noktasına gelebilecek duygusal alt-akıntılara kayabiliyor. Her öğleden sonra arkadaşlık, işbirliği ve empatiyi güçlendirmek, birbirlerini doğru algılamalarını sağlamak, iletişim becerileriyle güven duygularını geliştirmek amacıyla tasarlanmış etkinliklere katılıyorlar.

Bütün bunlar güvenli bir üs inşa ediyor ve onlara ihtiyaç duydukları sosyal yetenekleri kazandırıyor. O güvenli atmosfer, özellikle yeniyetmelerin sorunlu geçmişlerinden söz etmelerini sağlamak açısından hayati önem taşıyor. İşin anahtarı güven: Birer birer, aile içi şiddet, cinsel mağduriyet, kötü muamele ve ihmallerle dolu yaşam öykülerini gruptaki arkadaşlarına anlatıyorlar. Bu ıslahevine düşmelerine neden olan kendi yanlış davranışlarıyla suçlarını itiraf ediyorlar.

Tedavi, yeniyetmelerin tahliye edildikleri gün bitmiyor. Çoğu yerdeki standart uygulamada olduğu gibi, işi başından aşkın bir memurun gözetimine verilmek yerine, tahliyeden sonra kendileriyle ilgilenecek koordinatörlerle ıslahevine girdikleri gün tanışıyorlar. Salıverildiklerinde, toplumsal yaşama alışmalarına rehberlik edecek kişiyle aralarında uzun süreli bir ilişki kurulmuş oluyor.

Tahliye sonrası ilgi, Missouri formülünün ana parçalarından biri olmuş. Her yeniyetme, koordinatörüyle sıklıkla buluşmanın yanı sıra, genellikle bu gençlerin kendi kentlerinden birisi ya da yerel bir kolej öğrencisi olan ve günlük seyirlerini takip eden, iş bulmalarına yardım eden bir “iz sürücü”yle daha da sık aralıklarla bir araya geliyor.

Peki, bütün bu incelikli muamele büyük bir fark yaratıyor mu? Islahevlerinden salıverilen yeniyetmeler üzerinde nadiren takip çalışmaları yapılır. Ancak 1999 tarihli bir çalışmada, Missouri programına alınan hükümlülerin arasında tahliyeden sonraki üç yıl içinde tekrar suç işleme oranının sadece % 8 olduğu görülmüştü; oysa Maryland’da, çocuk ıslahevlerinden salıverilenlerin % 30’u üç yıl içinde hapse geri dönüyordu. Diğer bir karşılaştırmada, tahliye edilen gençlerin ne kadarının ilk bir yıl içinde bir yetişkin cezaevine konduğuna, gözetim altına veya izlemeye alındığına bakıldı. Missouri’de bu oran sadece % 9, Florida’da ise % 29’du.[569]

569 Yeniden suç işleme oranları hakkında, bkz agy. Ancak eyaletler arası karşılaştırmalara ihtiyatla bakılmalıdır; aynı ölçümleri yansıtmayabilirler. Daha iyi bir karşılaştırma tüm eyaletleri içererek, salıverilen hükümlülerin izini aynı şekilde takip edecektir. Bu tür veriler henüz yoktur.

Çocuk yaştakileri korkunç hapishanelere tıkmanın bir de insani maliyeti vardır: Son dört yıl içinde, tüm ülkedeki çocuk ıslahevlerinde 110 yeniyetme intihar etti. Missouri programının yirmi yıllık geçmişinde ise hiç intihar eden olmadı.

Kalamazoo Modeli

Michigan eyaletinde küçük bir kent olan Kalamazoo’nun seçmenleri, yeni bir çocuk ıslahevi için 140 milyon dolar toplama konusundaki referandum yüzünden birbirine girmişti. Herkes eski tesisin aşırı kalabalık ve insanlık

dışı olduğunda hemfikirdi; sorun bu değildi. Kavga, miadı dolmuş binaların yerine nasıl bir şey inşa edileceği üzerineydi.

Bazıları, daha iyi dikenli teller, hücreler ve kilitler kullanarak aynı binanın ıslahını ve biraz daha genişletilmesini savunuyordu. Karşıtlarıysa, toplumun en başta genç insanların suç işlemesini, işledikleri zaman da tekrarını engellemek için daha iyi yöntemler bulunması gerektiği yanıtını veriyordu.

Yerel mahkeme yargıçlarından biri, tarafların bir günlüğüne yakındaki Fetzer Enstitüsü'ne çekilip, konuyu görüşmelerini önerdi. Tartışmada taraf olan herkes toplantıya geldi: Kilise liderleri, tutuklulara danışmanlık yapan gruplar, şerif, yargıçlar, eğitim müdürü, ruh sağlığı görevlileri, en liberal Demokratların ve muhafazakâr Cumhuriyetçilerin bazıları.

Sorunla ilgilenen vatandaşlar, en iyi bildikleri şeyi, yani suç işlemeyi âdet haline getiren kişilerden kendilerini koruması gereken cezaevi sisteminin başarısızlığıyla yüzleştiklerinde, Kalamazoo'daki o toplantı tüm ülkeyi saran bir hareketin bir simgesi oldu. Sonuç olarak, gruplar her yerde "ıslah"ın ne anlama geldiğini yeniden düşünmeye başladılar.

Cezai çevrelerde baskın bir zihniyet, hükümlülerin eylemleriyle insanlık sınırlarının dışına çıktıkları ve suçlarının cezasını çekmek zorunda olduğudur. Kuşkusuz, suç çeşitleri arasında bir ayrım gözetilir ve tutuklular buna uygun olarak, günbegün katlanacakları insani çirkinlik düzeylerine göre sınıflandırılır. Birçoğu için hapishane, hükümlülerin canlarını dişlerine takarak boğuştukları bir cehennemdir; orada herkes saygı görmek için savaşır ve saygınlık sertlikle kazanılır. Hapishane avlusu, güçlünün borusunun öttüğü ve korkunun hüküm sürdüğü bir cangıldır. Psikopatlar için bir cennet olan bu yerde, serinkanlı zalimlik hep galip gelir.

Ama bir Ben-O evreninde sıkışıp kalmaktan alınan dersler kesinlikle en kötüsüdür. Orada hayatta kalmak, paranoyakça aşırı uyanıklık haline ayarlanmış bir amigdalaya ek olarak, koruyucu bir duygusal uzaklığı ya da düpedüz güvensizliği ve savaşmaya hazır olmayı gerektirir. Kriminel içgüdüleri geliştirmek için daha iyi bir öğrenme ortamı tasarlanamazdı herhalde.

Toplumun, özellikle de henüz ergenlik çağında ve yirmili yaşlarındaki, önlerinde uzun bir yaşam olan insanları göndereceği en iyi "okullar" bunlar mıdır? Bu tür ortamlarda aylarca ya da yıllarca yaşayanlardan çoğunun tahliye edildikten sonra yine suç işleyip gerisin geriye o mikrop yuvalarını boylamasına şaşmamak gerekir.

Sadece daha fazla yasadışı davranış üreten yaklaşımlara bağlı kalmaktansa, "ıslah"ın sosyal nöroplastisite açısından taşıdığı anlamın, yani beyin devrelerinin yararlı etkileşimlerle biçimlendirilmesinin avantajını kullanabiliriz. Cezaevindeki insanların birçoğunun, sosyal beyindeki empati ve itki kontrolü zayıflığı gibi sinirsel eksikliklerden dolayı orada bulunduğu ileri sürülebilir.

Özdenetimin sinirsel bir anahtarı, amigdaladan gelen öfkeli itkilere ket vurabilen orbitofrontal korteksteki sinir hücrelerinin düzenidir. OFC'lerinde bir eksiklik olan insanlar, şiddet dürtüleri o bölgelerinin ket vurma yeteneğini bastırdığı anlarda vahşileşmeye yatkın olurlar. Hapishaneler, bu tür birçok suçluyu barındırmaktadır. Bu kontrol dışı saldırganlığın altında yatan bir sinirsel model, görüldüğü kadarıyla –çoğu kez çocuklukta maruz kalınan şiddetli hasarlar dolayısıyla– frontal loblardaki etkinliğin yetersizliğidir.[570]

570 Prefrontal hasar konusunda, bkz Adriane Raine ve bşk., "Brain Abnormalities in Murderers Indicated by Positron Emission Tomography", *Biological Psychiatry* 42 (1997), s. 495–508.

Bu yetersizliğin merkezi, OFC'den amigdalaya uzanan ve yıkıcı dürtülere karşı beynin fren mekanizmasını oluşturan sinir devreleridir.[571] Frontal lob hasarı olan insanlar, psikologların tabiriyle "bilişsel kontrol"de zayıf kalırlar; özellikle güçlü olumsuz hislere boğulduklarında, düşüncelerini iradeleriyle yönlendiremezler.[572] Bu durum onları yıkıcı hislerin saldırısı karşısında çaresiz bırakır: Sinirsel frenleri tutmadığından, zalimce itkilere teslim olurlar.

571 Adriane Raine ve bşk., "Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity in Antisocial Personality Disorder", *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), s. 119–27. Şiddete başvuran pek çok kişinin amigdalasında körelme vardır; bkz R. J. Davidson, K. M. Putnam, C. L. Larson, "Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation—A Possible Prelude to Violence", *Science* 289 (2000), s. 591–94.

572 Prefrontal lob ve bilişsel kontrol konusunda, bkz E. K. Miller ve J. D. Cohen, "An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function", *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001), s. 167–202.

Bu hayati beyin devresinin gelişmesi ve biçimlendirilmesi yirmili yaşların ortalarına kadar devam eder.[573] Sinirsel açıdan, hapis süresi boyunca toplumun önünde iki seçenek vardır: Ya hükümlünün beynindeki düşmanlık, itkisellik ve şiddetle ilgili devreler; ya da özdenetim, eylemden

önce düşünme ve yasalara itaat etme yeteneğiyle ilgili devreler güçlendirilecektir. Ceza sisteminde kaçırılan belki de en büyük fırsat, henüz sosyal beynin en esnek olduğu dönem içerisinde, genç tutukluların tedavi edilememesidir. Hapishane avlusunda günbegün öğrendikleri dersler, sinirsel gelecekleri üzerinde –iyi ya da kötü– derin ve kalıcı bir iz bırakmaktadır.

573 Genç beyinler karar alım ve itki kontrol yetenekleri açısından yetişkinlerin düzeyine ulaşacak kadar olgunlaşmadığı için, bu nörolojik zaman çizelgesi Anayasa Mahkemesi'nin 2005'te reşit olmayanların idamına izin verilmesinin aleyhindeki bir kararına dayanak oluşturmuştur.

Şu sıralarda en kötü iz bırakılıyor ve çifte trajedi yaşanıyor: Bu genç insanların tekrar doğru yola girmesine yardım edecek kilit sinirsel devreleri yeniden biçimlendirme fırsatını heba etmekle kalmayıp, onları suçlu yetiştiren bir okulun içine atıyoruz. Bütün ülkede yirmi beş yaş ve altındaki hükümlülerin –suç âlemine en yeni girenlerin– ömür boyu tekrar suç işleme eğilimleri, kaçınılmaz olarak bütün yaş grupları arasında en yüksek oranlara çıkıyor.

ABD'deki cezaevi nüfusunun günlük ortalaması iki milyondan fazladır; ülkede ikamet eden her 100.000 kişiye karşılık 482 mahpusla, dünyanın en yüksek hapis oranlarından birine sahip olan ABD'nin ardından Britanya, Çin, Fransa ve Japonya gelir.[574] Bugünkü hapishane nüfusu otuz yıl öncesinden yedi kat büyüktür. Hapishanelerin 1980'lerde 9 milyar dolar civarında olan maliyetleri daha da yükselerek, 2005'te 60 milyarı aşmıştır; eyaletlerin sağlık hizmetlerinden sonra en hızlı yükselen harcama kalemi hapishane masraflarıdır. Amerikan cezaevlerinde tutulan hükümlülerin sayısındaki amansız yükselme, tehlikeli ölçüde aşırı kalabalık hapishanelere ve Kalamazoo gibi ilçelerin bunun maliyetini karşılamakta zorlanmalarına yol açmıştır.

574 ABD'de, bu geniş cezaevi sisteminin yıllık maliyeti 2002 yılında 60 milyar doları aşmıştı. Cezaevi nüfusu konusunda, bkz Adalet Bürosu İstatistikleri, ABD Adalet Bakanlığı, Kasım 2005.

Ekonomik maliyetlerden daha da zorlayıcı olanı insani maliyetlerdir; kişi kendini cezaevi sistemine bir kez kaptırdığında, onun çekim gücünden kurtulma olasılığı son derece düşüktür. Amerikan cezaevlerinden tahliye edilenlerin üçte ikisi, üç yıl içinde yeniden tutuklanmaktadır.[575]

575 Maliyetler ve yeniden suç işleme oranları hakkında, bkz Patrick Langer ve David Levin, "Recidivism of Prisoners Released in 1994", Adalet Bürosu İstatisleri'nden gelen rapor, NCJ 193427, (Haz. 2002).

Hapishane sorunuyla ilgilenen Kalamazoo sakinlerinin kafa yorduğu çıplak gerçeklikler tam da bunlardı. Günün sonunda bir fikir birliğine vardılar: “Kalamazoo’yu ABD’nin en güvenli, en adil topluluğu haline getirmek.” Bu amaçla işe yarayacak yöntemi bulmak için tüm ülkeyi taradılar; hapse dönüş oranını düşürdüğü veya başka somut yararlar sağladığı somut verilerle kanıtlanmış yaklaşımları araştırdılar.

Elde edilen sonuç ender rastlanan türdendi: Büyük oranda, başı derde girmiş kişilerle onların başına gelenleri umursayanlar arasında ilişki kuran bağlayıcı dokuyu yeniden oluşturarak, insanların yaşamına yeni bir yön vermek için delillere dayalı bir plan yaptılar.[576] Kalamazoo grubunun 2004’te yayımlanan çözüm önerisi, en başta suç işlenmesini önleme, sonra hapiste geçirilen süreyi verimli kullanma ve tahliye edilenlerin tekrar hapse düşmemeleri için onları yeniden bir ilişki ağına entegre etme çabalarını kapsamaktadır.

576 Suç Hukuku üzerine Kalamazoo County Koalisyonu, “A Plan for Integrating Prevention, Intervention, Corrections, and Reintegration Programs in the Kalamazoo County Criminal Justice System”, 15 Eylül 2004.

İlk yol gösterici ilke, destekleyici bağlantıların suçu önlediğidir; o bağlantılar ise suça en yatkın gençlerin yaşadığı mahallelerde kurulmaya başlanmalıdır.

Bağlantılı Topluluklar

Boston’un güney kesimindeki kırık dökük bir mahallede, boş bir arsa komşuların ilkbahar ve yaz mevsimlerinde lahana, kara lahana ve domates yetiştirdikleri bir ortak sebze bahçesine dönüştürülmüştü. Bahçeyi çevreleyen çitin üstünde, el yazılı bir tabela duruyordu: “Lütfen çabamıza saygı gösterin.”

Bu küçük umut mesajı, komşular arası bir dayanışma çağrısıdır. Sokak köşesinde takılan bir grup yeniyetmenin oradan geçen daha küçük bir çocuğu korkutmasına izin mi verilecek, yoksa yetişkinin biri onlara dağılmalarını söyleyecek, hatta ebeveynlerini mi çağıracaktır? Uyuşturucu satıcılarının mekân edindiği metruk, çöplüğe dönmüş bir arsayla,

mahallelinin ortaklaşa sebze yetiştirdiği bir bahçe arasındaki farkı yaratan, saygı ve ilgidir.[577]

[577] Bağlılık ve suç hakkında, bkz Dr. Felton Earls, Dan Hurley'nin söyleşisi, "On Crime as Science (A Neighbor at a Time)", *New York Times*, 6 Ocak 2004, s. C1.

1990'ların ortalarında bir ittifak kuran siyahi rahipler, Boston'un en sorunlu mahallelerini köşe bucak dolaşarak, sokak çocuklarını yerel yetişkinlerin yönettiği okul sonrası programlara çekmeye çalıştılar. Boston'da işlenen cinayetlerin sayısı 1991'de 151 iken on yıl sonra 35'e düştü – ülkenin diğer kentlerinde de olduğu gibi.

1990'larda, suç oranlarının ülkenin her yerinde düşmesi, büyük ölçüde ekonomik büyümeye bağlanmıştı. Fakat bu tür genel etkenler bir yana bırakılırsa, geride şu soru kalıyor: O siyahi rahiplerin yaptığı gibi insanları kaynaştırmak, kendi başına belirli bir bloktaki suç olaylarını azaltabilir mi? Bu sokak düzeyindeki sorunun yanıtını, şimdiye dek yerel topluluklar ve suç üzerine yapılmış en geniş kapsamlı analiz verdi: Harvard'dan psikiyatr Felton Earls'ün yönetiminde on yıl süren bir araştırma, yanıtın kesin bir Evet olduğunu ortaya koydu.

Earls, bir araştırma grubuyla birlikte Chicago'nun en çok suç işlenen, en yoksul semtleri dahil, 196 mahallesinde 1408 blokun çevresindeki sokak yaşamını videoya çekti. Kiliselerde yoksullara yardım için yapılan kermeslerden, uyuşturucu alışverişine kadar her şeyi belgelediler. Video kayıtları, aynı mahallelerdeki suç kayıtları ve 8.782 mahalle sakiniyle yapılan mülakatlarla karşılaştırıldı.[578]

[578] Komşuların analizi konusunda, bkz Robert J. Sampson ve bşk., "Neighborhoods and Violent Crime: A Multi-level study of Collective Efficacy", *Science* 277 (1997), s. 918–24.

Earls'ün araştırma grubu bir mahalledeki suç oranını belirleyen iki başat etken buldu: Birincisi, mahallenin genel yoksulluk düzeyiydi: Yüksek yoksulluk oranlarının (diğer bir gizli etken olan cehalet gibi) suçları artırdığı uzun zamandır bilinmektedir. İkincisi, bir toplulukta yer alan insanlar arasındaki bağların yoğunluğuydu. Yoksulluk bağlantısızlıkla birleştiğinde, bölgenin suç oranlarına ırk, etnisite ya da aile yapısı gibi genellikle değinilen standart etkenlerden daha güçlü bir etki yapar.

Earls'ün bulgularına göre, en yoksul mahallelerde bile, olumlu kişisel bağlar sadece suç oranlarının düşmesiyle değil, gençlerin daha az

uyuşturucu kullanması, ergenler arasında istenmeyen hamileliklere daha az rastlanması ve çocukların okuldaki başarısının yükselmesiyle de ilişkiliydi. Birçok düşük gelirli Afro-Amerikan topluluğunda, kiliseler ve geniş aile yapıları dolayısıyla güçlü dayanışma bağları vardır. Earls, bu komşular arası dayanışma ruhunu yaygınlaştırmanın, suçla mücadelede verimli bir strateji olduğu görüşündedir.[579]

579 Daha uyumlu bir birlikteliğin yaratılması, iyi yapılmayı bekleyen sosyal bir deneydir.

Duvar yazılarını yerel bir grubun temizlemesi, gelecekte duvarların temiz tutulmasında belediye işçilerinin gelip silmesinden daha etkili olacaktır. Komşuların mahalledeki suç olaylarına dikkat ve müdahale etmesi, kendilerini kollayan insanların gözlerini üzerlerinde hisseden semt çocuklarına güven verecektir. Dünyanın yoksul mahallelerinde, birbirini ve özellikle de birbirinin çocuklarını korumak açısından en önemli tavırdır bu.

Kötü Düşünmeye Son

Eski bir dostumun, adına Brad diyeceğim oğlu, ergenlik çağında aşırı içmeye başlamıştı. Sarhoşken kolaylıkla kavgacı biri olabiliyor, hatta şiddete başvuruyordu. Bu davranış birkaç kez başının yasalarla derde girmesine yol açmış, sonunda kolej yatakhanesinde dövüştüğü bir sınıf arkadaşını ciddi bir şekilde yaraladığı için hapse atılmıştı.

Brad'i hapishanede ziyaret ettiğimde, "Suçu ne olursa olsun, buradakilerin hepsi esas olarak itidalini kaybettiği için hapse düşmüş," dedi bana. Davranış tarzlarını değiştirebileceği umulan tutuklulara yönelik özel bir pilot programa alındığı için Brad şanslıydı. Onun kaldığı altı hücrelik özel birimde bulunanlar, "yaratıcı düşünme, kötü düşünme, hiç düşünmeme"ye dayalı davranışlar arasındaki farkı görmek gibi konularda her gün bir seminer görüyorlardı.

Hapishanenin diğer bölümlerinde kavgalar ve ötekileri sindirme girişimleri sıradan günlük olaylardı. Brad, kişinin hapishane avlusunun hiyerarşisindeki yerini şiddet ve sertliğin belirlediği bir sosyal çevrede, öfkesini kontrol etmeyi öğrenmesi gerektiğini biliyordu. Kendi ifadesiyle, bir biz/onlar paranoyasına dayalı olan bu çevrede üniformalı olan ve onlarla işbirliği yapan herkes "düşman"dı.

“Bu adamların hepsi hemen kızıveriyor, en ufak bahanede sinirleniyor Ve her anlaşmazlık kavgayla çözülüyor. Benim katıldığım programdaysa bu şekilde yaşamak zorunda değiliz.”

Yine de Brad’le takışanlar olmuştu. “Bizim programa katılanlar arasında, benim yaşlarda bir çocuk sürekli sataşıp benimle uğraşıyor, hep dalga geçiyordu. Beni deli ediyordu, ama öfkeye kapılmadım. Önceleri sadece duymazlıktan gelerek uzaklaşıyordum. Fakat nereye gidersem gideyim, üstüme üstüme geliyordu. Sonra ona aptallık ettiğini, söylediklerine hiç aldırmadığımı söyledim. Ama aynen devam etti.

“En sonunda öfkemi tutamayıp ona bağıracak raddeye geldim. Suratına aptalın biri olduğunu haykırdım. Karşılıklı durmuş, ters ters bakışıyorduk. Kapışmamız kaçınılmaz görünüyordu.

“Buralarda dövüşmenin yolu bir hücreye girip, kapıyı arkadan kilitlemektir. Böylece gardiyanlar sizi göremez. Taraflardan biri pes edene kadar dövüşüp, hücreden çıkar gidersiniz. Biz de benim hücreye girip kapıyı kilitledik. Fakat ben dövüşmek istemiyordum. Ona sadece dedim ki, ‘İlle de bana vurmak istiyorsan, vur bakalım. Defalarca yumruk yedim – bunu kaldırabilirim. Ama benim seninle dövüşmeye hiç niyetim yok.’

“Bana vurmadı. Sonuçta bir-iki saat konuştuk. O bana kendini anlattı, ben de ona kendimi. Ertesi gün başka bir birime nakledildi. Şimdi avluda karşıma çıktığında, artık benimle uğraşmıyor.”

Brad’in katıldığı program, Kalamazoo görev grubunun genç suçlular için en uygun gördüğü programlara örnek oluşturuyor. Şiddet suçlarından hapis cezası alan ve tepki vermeden önce durup düşünmeyi, çözüm seçeneklerini, farklı tepkilerin neticelerini gözden geçirmeyi öğrendikleri benzeri eğitim programlarından geçen yeniyetmeler, daha az kavgaya karışıyor, eskisi kadar fevri ve katı davranmıyorlar.

Fakat genç dostumdan farklı olarak çoğu tutuklu, tahliye, suçun tekrarı ve hapse dönüş döngüsü içinde sıkışıp kalmalarına neden olan alışkanlık ve koşulları düzeltmeyi hiçbir zaman başaramıyor. Tahliye edilen tutuklulardan ancak bir azınlık grubu tekrar hapse düşmekten kurtulabildiğinden, bu sistem için kullanılan “ıslah” terimi trajik bir yanlış adlandırmadan ibaret kalıyor; hiçbir şey ıslah edilemiyor.

Tersine, hapishanelerin çoğu içeridekilerin suç işleme eğilimlerini ve becerilerini güçlendiren bir suç okulu işlevi görüyor. Genç hükümlüler cezaevinde en kötü bağlantıları kuruyor, genellikle daha kaşarlanmış

tutukluların akıl hocalığı sayesinde katılaşmış, öfkeli ve suç işleme yetenekleri gelişmiş olarak tahliye ediliyorlar.[580]

580 Genç hükümlüler hakkında, Bkz “Childhood on Trial: The Failure of Trying and Sentencing Youth in Adult Criminal Court”, *Coalition for Juvenile Justice*, 2005’in Yıllık Raporu.

Sosyal beynin –hapishane nüfusunda belki de en bariz iki eksiklik olan– empati ve duygusal itkileri denetlemekle ilgili devreleri, insan beyninde anatomik olarak en son olgunlaşan devrelerdir. Eyalet ve federal tesislerdeki hükümlülerin yaklaşık dörtte biri yirmi beş yaşın altında olduğundan, beyinlerindeki bu devreleri yasalara daha saygılı bir kalıba oturtmak için çok geç olmayabilir.[581] Bugün hükümlüleri topluma yeniden kazandırmak için uygulanan rehabilitasyon programları dikkatle değerlendirildiğinde, çocuk yaştaki suçlulara yönelik olanların, suçun tekrarlanmasını engellemekte en başarılı programlar olduğu görülmektedir.[582]

581 Bu devreler yaşam boyunca biçimlendirilebilir halde kalırlar; kişi, hangi yaşta olursa olsun, öğrenme şevkine sahipse, uygun öğrenme modeli verildiğinde bunu belli bir başarıyla yapabilir. Ama bu fırsat penceresi yirmili yaşlarda kapandıktan sonra, devrelerin biçimlendirilmesi daha fazla zaman ve çaba ister ve kişinin daha yüksek motivasyonlu olup daha kişiselleştirilmiş bir yardım almasını gerektirir. Öğrenmenin uygun modeli için, bkz Daniel Goleman ve bşk., *Primal Leadership* 2. Bölüm (Boston: Harvard Business School Press, 2002) – *Yeni Liderler* 5. bsk. (İstanbul: Varlık Yayınları, 2006). Bkz ayrıca “Best Practices” www.eiconsortium.org.

582 Cezaevindeki rehabilitasyon konusunda, bkz yay. haz. James McGuire, *What Works: Reducing Reoffending* (New York: John Wiley, 1995); James McGuire, *Offender Rehabilitation and Treatment* (New York: John Wiley, 2002).

Bu programlar, okullara dayalı, işlerliği kanıtlanmış sosyal ve duygusal öğrenim kurslarından ödünç alınacak yöntemlerle daha da etkili hale getirilebilir.[583] Bu kurslarda öfke ve anlaşmazlıkların idaresi, empati ve özyönetim gibi temel dersler öğretilmektedir. Okullarda bu programlar sayesinde kavgalar % 69, kabadayılıklar % 75, taciz olayları % 67 oranında azalmıştır.[584] Sorulması gereken, bu yöntemlerin ergenlik çağında ya da yirmili yaşlarındaki hapishane nüfusuna (hatta daha yaşlı hükümlülere de) ne kadar başarıyla uyarlanabileceğidir.[585]

583 Sosyal ve duygusal öğrenim programları için, bkz www.casel.org.

584 Daha düşük oranlar hakkında, bkz Wendy Garrard, “Does Conflict Resolution Education Reduce Antisocial Behavior in Schools? The Evidence Says Yes”, Ohio İhtilaf Çözümü ve Çatışma Yönetimi Komisyonu’nun yıllık toplantısında yapılan sunum, Columbus, Ohio, Kasım 2005.

585 Risk Altındaki Çocuklar İçin Ulusal Çapta Duygusal Okur-Yazarlık Projesi, sosyal-duygusal yetenekleri genç cezaevi nüfusuna uyarlayan bir pilot programdır (www.lionheart.org). Bir diğer pilot program da, Connecticut cezaevlerindeki genç suçlulara sosyal zekâ becerilerini öğretiyor; bu mahkûmlar örneğin, sorunları daha iyi çözme becerilerini ve öfkeden kurtulmanın yollarını öğreniyorlar. Bkz Zak Stambor, “Can Teaching Troubled Teens Social Problem-solving Keep Them Out of Trouble?” *Monitor on Psychology* (Aralık 2005), s. 90–91.

Hapishanenin tedavi amaçlı bir sinirsel eğitim sunacak şekilde yeniden yapılandırılması olasılığı, toplum için ilginç bir dönüm noktasıdır. İlk kez hüküm giyenler ve genç suçlulara yönelik bu tür programlar yaygınlaştığı ölçüde, ülkedeki tutuklu sayısının zamanla azalacağı kesindir. En genç yaştaki suçluların bu yolda devam etmekten alıkoyulması, bugün cezaevlerini kaplayan insan selini kurutmakta çok işe yarayacaktır.

1994’de ABD’deki hapishanelerden tahliye edilen 272.111 hükümlünün kapsamlı bir analizi, kriminel yaşamları boyunca toplamda yaklaşık 4.877.000 suçtan tutuklandıklarını –her birinin ortalama olarak 17’nin üzerinde suç işlediğini– göstermiştir. Üstelik bunlar sadece mahkemede yargılandıkları suçlardır.[586]

586 Genç sabıkalılar arasındaki en yüksek yeniden suç işleme oranları ve kabarık sicilliler hakkında, bkz Bureau of Justice Statistics (Adalet Bakanlığı İstatistikleri), 2005.

Bu suç serisi, doğru ıslah yöntemleriyle daha en başından durdurulabilirdi. Oysa bugün ilk kez suç işleyen insanların, yıllar geçtikçe durdurulamaz biçimde adlî sicillerini kabartarak yaşam boyu suç işlemeye devam etmeleri olasılığı daha yüksektir.

Gençliğimde, çocuk hapishanelerine “reform okulları” derdik. Islahevleri, insanların hapisten uzak durmak için gereksindikleri –sadece okur-yazarlık ve meslek eğitimi (ve iş bulma) değil, ayrıca özbilinç, özdenetim ve empati gibi– becerileri güçlendiren öğrenim ortamları olarak tasarlansaydı, gerçekten öyle olabilirlerdi. Bu durumda, hapishaneyi sinirsel alışkanlıkların kelimenin tam anlamıyla yeniden biçimlendirilebileceği bir yer, en derin anlamıyla bir “reform” okulu haline getirebilirdik.

Brad’e gelince; iki yıl sonra soruşturduğumda, koleje döndüğünü ve lüks bir restoranda komilik yaparak geçimini sağladığını öğrendim.

Eski lise arkadaşlarıyla bir evde yaşamaya başlamıştı. Fakat Brad’in bana söylediğine göre, ev arkadaşları “okulu pek ciddiye almıyorlardı. Akılları fikirleri kafayı çekip dalaşmaktaydı. Ben de evden çıkmaya karar verdim.” Babasının yanına taşınmış ve dikkatini derslerine vermişti.

Bu kararı bazı eski arkadaşlarını yitirmesine yol açmış olsa da, “hiç pişman değilim; böyle gayet mutluyum,” diyordu.

Bağlantıları Güçlendirmek

2004 Haziranı’nda bir sabah, Pennsylvania’nın Bucks İlçesi’ndeki “Mood’s Covered Bridge” denen tarihi kapalı köprü erken saatlerde çıkan bir yangında kül olmuştu. Ahşap köprüyü kundakladığı saptanan altı genç iki ay sonra tutuklandığında, yöre halkı şok geçirdi.

Hepsi de “iyi aile çocuğu” olan bu gençler yerel lisenin iyi tanınan mezunlarıydı. İnsanlar şaşkın ve öfkeliydi; tüm ilçe halkı, eski güzel günlerden kalan değerli bir mirastan yoksun bırakılmış olmanın mağduriyet duygusu içindeydi.

Yöre halkının altı kundakçıyla buluştuğu bir toplantıda, gençlerden birinin babası yerel medyada kendisine ve oğluna saldıran yabancılara karşı öfkesini dile getirdi. Diğer yandan, oğlunun işlediği suçtan nasıl etkilendiği sorulduğunda, olayı kafasından bir türlü atamadığını, uykusunun kaçtığını, midesinin düğümlendiğini itiraf etti. Sonra da, kendini tutamayarak ağlamaya başladı.

Ailelerinin ve komşularının ıstırabına tanık olan gençler de huzursuzluk ve pişmanlık duygularına boğulmuş durumdaydı. Özür dileyerek, yaptıkları şeyi hiç yapmamış olmayı dilediklerini söylediler.[587]

587 Buck İlçesindeki toplantı hakkında, bkz Laura Mirsky, “Directing Burning Bridges, a Documentary About a Restorative Conference”, www.realjustice.org.

Bu toplantı; suçluların cezalandırılmak dışında, yaptıklarının duygusal neticesiyle yüzleştirilmeleri ve mümkünse verdikleri zararı telafi etmeleri gerektiği yolundaki, “onarıcı adalet” kavramının bir uygulamasıydı.[588] Kalamazoo planı, suçla etkili bir mücadelenin etkin öğeleri arasında onarıcı adalete özellikle önem vermektedir.

588 Onarıcı adalet hakkında, bkz Gerry Johnstone, *Restorative Justice* (London: Willan Publishers, 2001).

Bu tür programlarda, arabulucular genelde suçlunun belirli bir zararı telafi etmesi için bir yol bulurlar; bu yol, tazminat ödemek, mağdur olan tarafın işlenen suç hakkındaki görüşlerini dinlemek ya da içten bir pişmanlıkla özür dilemek olabilir. California'daki bir hapishanede yürütülen benzeri bir programın yöneticisinin ifadesiyle, "Suçun mağdurlar üzerindeki etkisinin gösterildiği oturumlar duygu yüklüdür. Birçok kişi, işlediği suçla kurbanı arasındaki bağlantıyı ilk kez burada kavrar."

Emarco Washington da o mahkûmlardan biriydi. Ergenlik çağında esrar bağımlısı olmuş, bu yüzden soygun ve gasp suçları işlemişti. Washington, özellikle annesine, uyuşturucu için para vermediği zaman çok kötü muamele ediyordu. Otuz yaşına geldiğinde, ergenlik çağından beri neredeyse her yıl içeri girip çıkmış bulunuyordu.[589]

589 Bkz Kathleen Kenna, "Justice for All", *Great Good* (Bahar/Yaz 2005).

Washington, San Fransisco'daki cezaevinde şiddet eğilimlerini azaltmak için verilen eğitimle birlikte uygulanan onarıcı adalet programlarından sonra tahliye edildiğinde alışılmadık bir şey yaptı: Annesini arayıp özür diledi. "Geçmişte bana para vermediği zaman kızdığımı, fakat ona zarar vermeyi hiç istemediğimi söyledim. Sanki yağmur altında temizleniyordum. Davranışımı, söylemimi değiştirdiğim takdirde, kendime de başkalarına da aslında kötü yaradılışlı biri olmadığımı kanıtlayabileceğimi anladım."

Onarıcı adaletin içerdiği duygusal anlam, suç işleyenleri kurbanlarını O yerine Sen olarak algılamaya, empati duymaya iter. Gençler birçok suçu, uyuşturucu veya alkolün etkisi altında işlemektedirler; bir bakıma failler, kurbanlarının varlığını hissetmedikleri gibi, onlara verdikleri zararın sorumluluğunu da duymazlar. Fail ile mağdur arasında bir empati bağı oluşturan onarıcı adalet, genç bir insanın kaderini değiştirmekte çok güçlü bir rol oynayabilen bağlantı zincirine bir halka daha ekler.

Kalamazoo grubu başka bir dönüm noktası daha saptamıştır: Genç bir tutuklunun salıverildikten sonra eve döndüğü o tehlikeli an. Müdahale edilmezse, genç insanların eski arkadaş gruplarına, alışkanlıklarına ve –çoğunlukla– yeniden hapse dönmesi çok kolaydır.

Sabıkalıları doğru yolda tutmayı amaçlayan bir sürü yaklaşım arasında bir tanesi özellikle başarılı görünmektedir: Multisistemik (çok sistemli)

terapi.[590] Buradaki ‘terapi’ sözcüğü yanlış bir izlenim yaratabilir; bir terapistle baş başa elli dakikalık seanslar söz konusu değildir. Bunun yerine, müdahale günlük yaşantının tam ortasında –evde, sokakta, okulda– sabıkalı zamanını nerelerde ve kimlerle birlikte geçiriyorsa, orada yapılır.

590 Multisistemik terapide yeniden suç işleme oranları hakkında, bkz C. M. Boruin ve bşk., “Multisystemic Treatment of Serious Juvenile Offenders: Long-term Prevention of Criminality and Violence”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63 (1995), s. 569–78.

Bir danışman, tahliye edilmiş bir sabıkalıyı gölge gibi izleyerek onun özel dünyasını tanır. Dostluk gösterebilecek iyi bir çocuk, akıl hocalığı yapabilecek bir amca, fiiliyatta bir aile ortamı sunabilecek bir kilise gibi, bu dünyanın sağlam unsurlarını araştırır. Sonra da sorumluluğunu aldığı gencin zamanını bu tür yararlı insanlarla geçirmesini ve kötü etki yaparak yine hapse düşmesine neden olabilecek kişilerden uzak durmasını sağlamaya çalışır.

Bu yöntemde öyle alengirli terapi usulleri yoktur. Pragmatik bir yaklaşım izlenir: Evdeki disiplin ve sevgi düzeyini kademe kademe yükseltmek, başını belaya sokmaya yatkın akranlarla geçirilen zamanı azaltmak, okulda daha sıkı çalışmak ya da iş bulmak, spor etkinliklerine katılmak. En önemlisi, sabıkalının çevresinde ona ilgi gösteren ve daha sorumlu bir yaşam tarzına örnek oluşturabilen sağlıklı bir bağlantılar ağı örmektir. Bütün bunlar, insanlarla –geniş aile, komşular ve arkadaşlarla– yapılır.[591]

591 Agy.

Yalnızca dört ay sürmesine karşın, multisistemik terapi işe yaramaktadır. Programın uygulandığı genç sabıkalılarda, tahliyelerinden sonraki üç yıl boyunca izlenen yeniden suç işleme oranları % 25 ile 70 arası bir düşüş göstermektedir. Daha da etkileyici olanı, şiddet içeren ciddi suçlardan yatan, en ulaşılmaz, zorlu sabıkalılarda bile aynı sonuçların elde edilmesidir.

Tutukluları yaş gruplarına göre sınıflandıran bir resmî istatistik, cezaevi nüfusu içinde en hızlı büyüyen grubun orta yaşlılar olduğunu göstermektedir; neredeyse hepsinin geçmişinde kabarık bir sabıka sicili vardır.[592] Çoğu, gençlik döneminde ilk tutuklanmayla başlayan sabıkalarla dolu bir yaşamın kaçınılmaz sonunu yaşamaktadır.

592 Hükümlülerin yaşı hakkında, bkz Paige Harrison ve Alan J. Beck, “Prisoners in 2003”, Bülten, Adalet Bürosu İstatistikleri, Washington, D.C., Kasım 2004.

O ilk tutuklanma, müdahale ederek suç işlemeyi yaşamlarının merkezinden çıkarmak için paha biçilmez bir fırsattır. Bir dönüm noktasıdır bu; genç bir insan ya cezaevinin döner kapısından içeri alınır, ya da oradan uzaklaştırılır.

Sosyal beyni yeniden eğitmek gibi işe yarayan programları benimsersek, herkes kazançlı çıkacaktır. Kuşkusuz, Kalamazoo'nunki gibi kapsamlı bir planın daha pek çok parçası vardır: "İşe yarayan" yöntemlerin listesi okur-yazarlığı, geçinmeye yetecek bir iş bulmayı, davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeyi de içerir. Bunların hepsi tek bir amacı paylaşır: Sabıkalıların –daha usta suçlular olmayı değil– daha iyi insanlar olmayı öğrenmelerine yardımcı olmak.

* Nancy Guerra ve Ronald Slaby, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders: 2. Intervention", *Developmental Psychology* 26 (1990), s. 269–77.

21 - Onlar'dan Biz'e

Güney Afrika'da ırkçılığın, egemen Afrikaaner'lerle (Hollanda asıllı beyaz Afrikalılar) "siyah" gruplar arasında tam bir ayrım gözeten sistemin son yıllarıydı. Otuz kişi dört gündür gizlice toplanıyordu. Yarısı iş dünyasından beyaz yöneticiler, yarısı da siyah topluluğu örgütleyenlerdi. Grup, birlikte liderlik seminerleri vermek üzere eğitiliyordu, böylece siyah topluluk içinde yönetim becerilerinin geliştirilmesine yardım edebileceklerdi.

Programın son gününde, Başkan F. W. De Klerk ırk ayrımının sona ermek üzere olduğunu müjdeleyen o ünlü konuşmasını yaparken, oturup gözlerini televizyona diktiler. De Klerk, daha önceleri yasaklanmış olan bir sürü örgüü meşrulaştırıyor ve pek çok siyasi tutuklunun salıverilmesini emrediyordu.

Oradaki siyah topluluk liderlerinden biri olan Anne Loersebe'nin yüzü ışıl ışıldı: her bir örgütün adı geçtiğinde, artık gizlenmekten kurtulabilecek tanıdığı biri geliyordu gözünün önüne.

Konuşmanın ardından, grup içinde herkesin birkaç veda sözü söyleme şansına sahip olduğu bir kapanış töreni başladı. Çoğu sadece eğitimin ne kadar anlamlı olduğunu ve orada bulunmaktan ne kadar sevinç duyduğunu söyledi.

Ama söz alan beşinci kişi, uzun boylu, duygularını kendine saklayan bir Afrikaaner, ayağa kalkıp doğrudan Anne Loersebe'ye bakarak, "Bilmeni isterim ki," dedi, "ben senin bir hayvan olduğunu düşünecek şekilde yetiştirildim." Hemen ardından da gözyaşlarına boğuldu.[593]

593 Afrikaaner ile Anne arasındaki konuşmaya Peter Senge tanıklık etmişti. Bkz Peter Senge ve bşk., *Presence: Human Purpose and the Field of the Future* (Cambridge, Mass.: Society for Organizational Learning, 2004).

Biz-Onlar, Ben-O'nun çoğul ifadesidir: Altta yatan dinamik tek ve aynıdır. Martin Buber'in İngilizce çevirmeni Walter Kaufmann'ın belirttiği gibi, "Biz-Onlar sözcükleriyle dünya ikiye ayrılmıştır: Aydınlığın çocukları ve karanlığın çocukları, koyunlar ve keçiler, seçilmişler ve lanetliler."[594]

594 Biz-Onlar üzerine, bkz Walter Kaufmann'ın önsözü, Martin Buber, *I and Thou* (1937; New York: Simon and Schuster, 1990), s. 13.

Biz'den biriyle Onlar'dan biri arasındaki ilişki, tanımı itibarıyla, uyum şöyle dursun, empatiden de yoksundur. Onlar'dan biri Biz'den biriyle konuşmaya yeltenecek olsa, sesi –kulak verilse bile– Biz'den birininki kadar tam ya da açık olarak duyulmayacaktır.

Biz'i Onlar'dan ayıran uçurum, empatinin susturulmasıyla oluşur. O uçurumun karşı yakasından, Onlar'a istediğimiz her şeyi yansıtmakta serbest oluruz. Kaufmann'ın eklediği gibi, "Doğruluk, zekâ, dürüstlük, insanlık ve zafer Bizim ayrıcalıklarımızdır; aptallık, ikiyüzlülük ve nihai yenilgi ise Onlar'a aittir."

Birisiyle Onlar'dan biri olarak ilişki kurduğumuzda, özgeci itkilerimizi silip atarız. Örneğin, gönüllülere başka birinin yerine bir elektrik şoku almaya razı olup olmayacaklarının sorulduğu bir dizi deneyi ele alalım. İşin püf noktası: Denekler potansiyel kurbanı göremiyor, sadece onun bir tasvirini duyabiliyorlardı. Öteki kişi kendilerinden ne kadar farklı –ne kadar Onlar'dan biri– olarak tasvir edilmişse, yardımına koşmaya o kadar isteksiz oluyorlardı.[595]

595 Benzerlik ve şoklar hakkında, bkz, örneğin, Dennis Krebs, "Empathy and Altruism; An Examination of the Concept and a Review of the Literature", *Psychological Bulletin* 73 (1970), s.

258–302; C. Daniel Batson, *The Altruism Question: Toward a Scientific Answer* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1991).

Nobel Barış Ödülü'ne layık görülen ve Yahudi Soykırımı'ndan sağ salim kurtulmuş olan Elie Wiesel'e göre, "Nefret kişiden kişiye, insandan insana geçen bir kanserdir."[596] İnsanlık tarihi, diğerine vahşice saldıran bir grubun –öteki grubun kendileriyle benzerlikleri farklılıklarından çok daha fazla olduğunda bile– giriştiği bitmek bilmez korkunç eylemlerle doludur. Kuzey İrlandalı Protestanlar ve Katolikler, Sırplarla Hırvatlar gibi genetik bakımdan birbirlerinin en yakın biyolojik kardeşleri olmalarına karşın, yıllarca savaşmışlardır.

596 Elie Wiesel bu sözleri, Auschwitz'in kurtarılışının on altıncı yıldönümünde söylemiştir. Bkz *Jerusalem Post*, 25 Ocak 2005.

Küresel bir uygarlık içinde yaşamanın zorluklarını, bizi öncelikle kendi grubumuza bağlayan bir beyinle göğüslemekteyiz. Kıbrıs'ın etnik kargaşası içinde büyümüş olan bir psikiyatrın söylediği gibi, birbirine çok benzeyen gruplar ayırt edici küçük özelliklere tutunarak "önemsiz farklılıklara dayalı özseverlik" yoluyla Biz olanı Onlar haline getirirken, çok büyük insani benzerliklerini göz ardı ederler. Ötekiler psikolojik bir mesafede kurgulandığında, düşmanlığın bir hedefi haline gelebilirler.

Bu süreç, normal bir bilişsel işlevin yozlaşmasıdır: Kategorileştirme. İnsan zihni, çevremizdeki dünyaya düzen ve anlam vermek için kategorilere dayanır. Belirli bir kategoride karşımıza çıkan bir sonraki varlığın öncekiyle aynı ana özelliklere sahip olduğunu varsayarak, durmadan değişen bir çevrede yönümüzü buluruz.

Ama olumsuz bir önyargı başladığı anda, merceklerimiz bulanıklaşır. Genelde önyargıyı doğruluyor gibi görünen herhangi bir şeye sarılıp, doğrulamayanı göz ardı ederiz. Önyargı, bu anlamda, kendini umarsızca bize kanıtlamaya çalışan bir hipotezdir. Dolayısıyla önyargının geçerli olabileceği birisiyle karşılaştığımızda, bu eğilim algılayış biçimimizi çarpıtıp, stereotipin gerçekten uyup uymadığını sınamayı olanaksız hale getirir. Bir grup hakkındaki açık seçik düşmanca stereotipler –doğrulanmamış varsayımlara dayandıkları ölçüde– çarpıtılmış zihinsel kategorilerdir.

Muğlak bir kaygı hissi, azıcık bir korku, ya da sadece Onlar'ın kültürel sinyallerini tanımamaktan duyulan rahatsızlık, bilişsel bir kategorinin

çarpıtılmasını başlatmaya yeterli olabilir. Zihin, buna eklenen her endişe, her aşağılayıcı medya tasviri, her mağduriyet hissiyle, ötekine karşı "delillerini" oluşturur. Bu olaylar biriktikçe, endişe antipatiye, antipati de husumete dönüşür.

Düpedüz öfke, eğilimleri hafif olanlarda bile önyargı yaratır. Tutuşan bir kibrit gibi, husumet Biz *ve* Onlar'dan (salt farklılık algılamasından), Biz'e *karşı* Onlar'a, yani etkin düşmanlığa geçişi körükler.

Her ikisi de amigdala güdümlü olan öfke ve korku, uç veren bir önyargının yıkıcılığını kuvvetlendirir. Bu güçlü duyguların istilası altında kalan prefrontal bölge acizleşir, bu arada alt yol üst yolu ele geçirir. Bu da net biçimde düşünme yeteneğini baltalayarak, şu temel sorunun düzeltici yanıtını engeller: "Bu kişi Onlar'a atfettiğim tüm kötü özelliklere gerçekten sahip mi?" Onlar'a ilişkin lanetleyici bir görüş zaten kabul edilmişse, öfke ya da korku olmasa bile o soru artık hiç sorulmaz.

Örtük Önyargılar

Biz-ve-Onlar, şiddetli öfkeden, benimseyenlerin bile gözünden kaçacak kadar incelikli olan aşağılayıcı stereotiplere kadar, pek çok şekilde ortaya çıkar. Böylesi aşırı incelikli önyargılar alt yolda "örtük" önyargılar, otomatik ve bilinçdışı stereotipler şeklinde gizlenirler. Bu sessiz önyargılar, bilinçli olarak benimsediğimiz inançlara uymadıklarında bile –eşit derecede nitelikli adaylar arasından kimin işe alınacağına ilişkin karar gibi– tepkilerimizi yönlendirme becerisine sahiptirler.[597]

597 Örneğin, Örtük Çağrışım Testi'nden gelen veriler, ABD'de çoğu beyazın, siyahların da yaklaşık yarısının "sevinç" gibi olumlu terimleri beyazlarla, "bomba" gibi olumsuz terimleriyse siyahlarla daha çabuk ilişkilendirdiklerini göstermektedir. Irkçılık karşıtı görüşleri benimseyenler bile, genelde beyazlar hakkında olumlu, siyahlar hakkındaysa olumsuz düşüncelere daha çabuk kapıldıklarını üzülerek fark ediyorlar.

En ufak bir önyargı belirtisi göstermeyen ve bir gruba yönelik olumlu görüşleri destekleyen insanlar, zekice tasarlanmış bilişsel ölçümlerin ortaya çıkardığı gibi, yine de gizli önyargılar besleyebilirler. Örtük Çağrışım Testi'nde size bir sözcük gösterilir ve olabildiğince hızlı bir biçimde onu bir kategoriyle eşleştirmeniz istenir.[598] Kadınların bilim alanındaki kariyerlere erkekler kadar uygun olup olmadıkları konusundaki gizli tutumları saptayan

ölçeği, "fizik" ve "beşeri bilimler" gibi sözcükleri ya "kadınlar"la ya da "erkekler"le eşleştirmenizi ister.

598 Örtük Çağrışım Testi hakkında, bkz Anthony Greenwald ve bşk., "Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test", *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998), s. 1464–80.

Bir fikir, bir şey hakkında zaten sahip olduğumuz düşünce tarzına uyduğu zaman, bu tür bir eşleştirmeyi çabucak yapabiliriz. Erkeklerin bilim alanında kadınlardan daha başarılı olduğuna inanan biri, "erkekler"i bilimle bağlantılı sözcüklerle daha hızlı eşleştirecektir. Bu farklılıklar sadece saniyenin onda biri içerisinde hesaplanır ve ancak bilgisayar analiziyle ayırt edilebilir.

Böylesi örtük önyargılar, her ne kadar belirsiz olsalar da, bir hedef grup içindeki insanlarla ilgili yargıların yanı sıra, birisiyle çalışıp çalışmama gibi tercihleri ya da bir davalının işlediği suç hakkındaki hükümleri çarpıtabilirler.[599] İzlenecek açık kurallar olduğunda, örtük önyargıların etkisi daha azdır; ama belli bir durumda standartlar ne kadar bulanıksa, o kadar güçlü olurlar.

599 T. Verew Poehlman ve bşk., "Understanding and Using the Implicit Association Test: III. Meta-analysis of Predictive Validity", yayımlanmamış metin.

Biliş bilimci bir kadın, örtük önyargılar testinde, bilinçaltından –kendisi gibi– bilim kadınlarına karşı bir stereotipi desteklediği ortaya çıktığında şok geçirmişti. Sonra da çalışma odasının dekorunu değiştirip, dört bir yana Marie Curie gibi ünlü bilim kadınlarının fotoğraflarını yerleştirmişti.

Bu durum tavırlarında bir fark yaratabilmiş miydi? Belki de.

Psikologlar bir zamanlar bilinçaltı zihinsel kategorileri, örtük tutumların sabitleşmiş hali olarak görürlerdi; etkileri otomatik olarak ve bilinçdışı işlediği için, sonuçlarının kaçınılmaz olduğu varsayılırdı. Ne de olsa, amigdala örtük eğilimlerde (ve de apaçık önyargıda) ana rolü oynar.[600] Alt yol şebekesinin egemen olması ise zor görünürdü.

600 Beyin görüntülemeleri, kişi bu tür incelikli eğilimleri ne kadar güçlü bir biçimde benimserse, beyazlar, bilim kadınları ya da yaşlılar gibi bir hedef gruptaki birinin fotoğrafına bakarken amigdalasının o kadar etkinleştiğini ortaya çıkarmaktadır. Bkz Alan Hart ve bşk., "Differential Response in the Human Amygdala to Racial Out-group Versus In-group Face Stimuli", *NeuroReport* 11 (2000), s. 2351–55; Elizabeth Phelps ve Mahzarin R. Banaji, "Performance on Indirect Measures of Race Evaluation Predicts Amygdala Activation", *Journal of Cognitive Neuroscience* 12 (2000), s.

729–38. Bir Onlar grubundaki yüzlerin resimleri, bilinçli zihnin ne gördüğünü fark edemeyeceği kadar hızlı gösterildiğinde (ya da maskelendiğinde) ise amigdala bu göz atılan imgelere, bilinçli olarak görülenlere kıyasla daha güçlü bir tepki verir. Bkz ayrıca William A. Cunningham ve bşk., "Separable Neural Components in the Processing of Black and White Faces", *Psychological Science* 15 (2004), s. 806–13.

Oysa daha yakın tarihli araştırmalar, otomatik şablonlar ve önyargıların akışkan olduğunu göstermiştir – örtük önyargılar bir kişinin "gerçek" hislerini yansıtmasa da yönünü değiştirebilir.[601] Sinirsel düzeyde, bu akışkanlık alt yolun bile yaşam boyunca hevesle öğrenmeyi sürdürdüğü gerçeğini yansıtıyor olabilir.

601 Irene V. Blair, "The Malleability of Automatic Stereotypes and Prejudice", *Personality and Psychology Review* 202 (2002), s. 242–61.

Basit bir stereotipleri azaltma deneyini ele alalım.[602] Siyahlar aleyhinde örtük önyargılara sahip insanlara, Bill Cosby ve Martin Luther King Jr. gibi hayranlık duyulan siyahların ve Jeffrey Dahmer gibi sevilmeyen beyazların fotoğrafları gösterilmişti. Etkilenme süresi kısacıktı, özenle seçilmiş kırk fotoğrafla sadece on beş dakikalık bir oturum yapılıyordu.

602 Stereotipleri azaltma hakkında, bkz Nilanjana Dasgupta ve Anthony Greenwald, "On the Malleability of Automatic Attitudes: Combating Automatic Prejudice with Images of Admired and Disliked Individuals", *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001), s. 800–14.

Amigdalaya yönelik bu kısa ders, insanların örtük tutumlar testinde elde ettikleri sonuçlarda çarpıcı bir değişikliğe yol açmıştı: bilinçdışı siyah-karşıtı tutumlar yok oluyordu. Gönüllüler yirmi dört saat sonra test edildiğinde bu olumlu değişim hâlâ görülüyordu. Bir hedef grubun hayranlık duyulan üyelerine ait bu tür görüntüler zaman zaman "kuvvetlendirici" oturumlarda (ya da sözgelimi, çok sevilen bir TV programındaki baş karakterler olarak) görülseydi, değişim herhalde yine devam edecekti. Amigdala sürekli olarak öğrenir, dolayısıyla da bir eğilime saplanıp kalmaması gerekir.

Birçok yöntemin, örtük önyargıları en azından bir süreliğine azalttığı kanıtlanmıştır.[603] İnsanlara bir IQ testinin yüksek zekâya sahip olduklarını gösterdiği söylendiğinde, olumsuz örtük önyargıları yok oluyordu; testin düşük zekâlı olduklarını gösterdiği söylendiğinde ise önyargıları güçleniyordu. Siyahlara karşı örtük önyargılar, siyah bir denetleyiciden olumlu geribildirim almalarından sonra azalıyordu.

603 Örtük önyargıları azaltma yöntemleri hakkında, bkz Blair, “The Malleability.”

Sosyal talepler bunu yapabilir: Önyargılı bir görüşün “uygunsuz” bulunduğu bir sosyal ortama yerleştirilen insanların da örtük önyargılarında azalma görülür. Bir kişinin hedef bir grubun üyelerinden olduğunu göz ardı etme kararlılığı bile gizli önyargıyı zayıflatabilir.[604]

604 Olumsuz stereotipleri bastırmaya her zaman kararlı olan insanların, bunu hedef gruplardaki bir kişiyi gördükleri ânın farkında oldukları sürece yapabilmeleri ilginçtir. Ama bu görüş süresi asgari olduğunda (göz açıp kapayıncaya kadar, sadece 33 milisaniye sürdüğünde), örtük önyargı yok olmaz. Bkz Blair, “The Malleability.”

Bu bulgu sinirsel bir manevrayla uyuşmaktadır: İnsanlar hoşgörülü tavırlarını düşünürken ya da anlatırken, prefrontal bölge etkinleşir ve örtük önyargının makamı olan amigdala sakinleşir.[605] Üst yol olumlu bir biçimde işe karıştığında, alt yol önyargıları uyarma gücünü yitirir. Bu sinirsel dinamik, hoşgörüyü açıkça artıran programlardan geçmekte olan insanlarda işliyor olabilir.

605 Prefrontal ve amigdala etkinliği hakkında, bkz Matthew Lieberman ve bşk., “A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social and Physical Pain”, yay. haz. J. Cacioso ve bşk., *Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People* içinde (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2005).

Önyargıyı biraz etkisizleştirmenin çok farklı ve hayli yeni bir yolu, insanların güvenlik duygusunun sevilen kişileri akla getirmek gibi incelikli yöntemlerle etkinleştirildiği, İsrail’de yapılan deneylerde keşfedilmişti. Bir süreliğine daha güvenli olduğunu hissetmek, önyargılı katılımcıları, her ikisi de başlangıçta önyargılarının hedefleri olan Araplar ve aşırı tutucu Yahudiler gibi gruplara karşı olumlu bir tutum sergilemeye sevk ediyordu. Bir Arap ya da aşırı tutucu bir Yahudi’yle zaman geçirebilecekleri söylendiğinde, sadece birkaç dakika öncesine kıyasla daha istekli oluyorlardı.

Kimse bu kadar geçici bir güvenlik duygusunun uzun süreli tarihsel ve siyasi anlaşmazlıkları çözebileceğini iddia etmiyor. Yine de bu keşif, gizli önyargıların bile azaltılabileceği tezine ek bir gerekçe oluşturmaktadır.[606]

606 Bu çalışma, demagogların her zaman Onlar’a karşı düşmanlıkla birlikte korku ve nefreti de karışımın içine katmalarının nedenini de işaret etmektedir. Bir grubun güvenlik duygusu tek bir şeyi tehdit eder: Önyargı.

Düşman Ayrımının Giderilmesi

Biz-Onlar ayrımlarını tam olarak neyin onarabileceği, gruplar arası etkileşimleri inceleyen psikologlar arasında yıllardır hararetle tartışılıyor. Ne var bir bu tartışmanın büyük bir kısmı, Amerikan insan hakları hareketinin ırklar arasındaki hukuki bariyerleri yıkmasından bu yana önyargı konusunu incelemekte olan sosyal psikolog Thomas Pettigrew'un çalışmalarıyla artık karara bağlanmış bulunuyor. Virginia doğumlu olan Pettigrew, ırkçı nefretin özüne inen ilk psikologlardan biriydi. Dostane ve sürekli temasların önyargıyı aşındırdığını savunan sosyal psikolog Gordon Allport'un öğrencisi olarak işe başlamıştı.

Otuz yıl sonra bugün Pettigrew, düşman grupların birbirleri hakkındaki görüşlerini ne tür temasların değiştirdiği konusunda şimdiye dek yapılmış çalışmaların en büyük analizini yürütüyor. Yardımcılarıyla birlikte, 1940'lardan 2000'e kadar yapılan 515 incelemeyi gözden geçirip, tek bir büyük istatistik analizi içinde, otuz sekiz ülkeden 250.493 kişiden gelen yanıtlarla birleştirdi. İncelemelerde Biz-Onlar ayrımları, ABD'deki siyah-beyaz ilişkilerinden dünyanın dört bir yanındaki çok sayıda etnik, ırksal ve dinsel husumetlere, ayrıca yaşlılara, engellilere ve akıl hastalarına karşı önyargılara kadar uzanıyor.[607]

607 Gruplar arası incelemeler hakkında, bkz Thomas Pettigrew ve Linda Tros, "A Meta-analytic Test of Intergroup Contact Theory", *Journal of Personality and Social Psychology* (2006, baskıda).

Varılan kesin sonuç: Düşmanca bir bölünmenin her iki tarafından bireyler arasındaki dostluk ve aşk gibi duygusal ilişkiler, insanların birbirlerinin gruplarını çok daha kolay kabullenmelerini sağlar. Örneğin, bir başka gruptan bir çocukluk arkadaşı edinmiş olmak –çocukken (o sırada okulları ayrılmış olsa da) beyazlarla oyun oynayan Afrika kökenli Amerikalılar üzerinde yapılan bir araştırmanın ortaya koyduğu gibi– genellikle daha ileri yaşlarda önyargıya karşı bağışıklık kazandırır. Aynı etki, ırkçı rejim altında kırsal kesimde yaşayan ve Afrikalı hizmetkârla dost olan beyaz ev kadınlarında da geçerli olmuştur.

Anlamlı bir biçimde, ayrımı aşan dostlukların zaman içindeki gidişatını izleyen çalışmalar, yakınlığın önyargıları azalttığını göstermektedir. Ama sokakta ya da işyerinde sadece tesadüfen kurulan temaslar, düşmanca

stereotiplerin değişmesine pek az katkıda bulunur.[608] Pettigrew'a göre, önyargıyı aşmanın temel şartı sağlam bir duygusal bağlantıdır. Zaman içinde, her birinin ötekine karşı hissettiği sıcaklık Onlar'ın hepsini kapsayacak şekilde genelleşir. Örneğin, insanlar Avrupa'daki gergin etnik ayrımları –Almanlarla Türkler, Fransızlarla Kuzey Afrikalılar, İngilizlerle Batı Hintliler– aşarak iyi arkadaşlar edindiklerinde, bu dostlar bir bütün olarak öteki gruba karşı daha az önyargılı olmuşlardır.[609]

608 Rasgele temasın katkısı, insanların önemli buldukları ilişkilerden daha azdır. Bkz Rolf van Dick ve bşk., "Role of Perceived Importance in Intergroup Conflict", *Journal of Personality and Social Psychology* 87, no. 2 (2004), s. 211–27.

609 Avrupa'daki etnik ayrımlar hakkında, bkz Thomas Pettigrew, "Generalized Inter-group Contact Effects on Prejudice", *Personality and Social Psychology Bulletin* 23 (1997), s. 173–85.

"Onlar hakkında genel bir stereotipi hâlâ benimsiyor olabilirsiniz, ama bu, güçlü olumsuz duygulara bağlı değildir artık," dedi Pettigrew bana.

Temasın –ya da yokluğunun– önyargıdaki kritik rolü, Petti-grew'un Almanya'da, oradaki meslektaşlarıyla birlikte yaptığı çalışmalarda gösterilmiştir. Pettigrew'un dediği gibi, "Doğu Almanyalılar, Polonyalılardan Türklere kadar tüm gruplara karşı ortalama olarak Batı Almanyalılara kıyasla çok daha fazla önyargılıdır. Örneğin, azınlıklara karşı şiddet eylemleri eski Doğu Almanya'da, Batı'ya göre çok daha sık görülmektedir. Bu tür şiddet eylemleri nedeniyle tutuklanan kişileri incelediğimizde, iki şey bulduk: Yoğun bir biçimde önyargılıydılar ve o kadar nefret ettikleri gruplarla fiilen hiçbir temasları yoktu.

"Doğu Almanya'da, Komünist yönetim Kübalılar ya da Afrikalılardan oluşan geniş grupları kabul ettiğinde bile, bunlar ayrı tutulmuştu. Batı Almanya'da ise grup ayrımlarını aşan onlarca yıllık dostluklar vardı. Ayrıca Almanlar azınlıklarla ne kadar fazla temas kurarlarsa," bir bütün olarak gruba karşı "o kadar dostluk hisleri besliyorlardı."[610] O, Sen olduğunda, Onlar da Biz'e dönüşür.

610 Almanlar ve önyargı hakkında, bkz Ulrich Wagner ve bşk., "Ethnic Prejudice in East and West Germany: The Explanatory Power of Intergroup Contact", *Group Processes and Intergroup Relations* 6 (2003), s. 22–36.

Peki ya örtük eğilimler, hiçbir önyargıya sahip olmadıklarını ilan edenlerin bile farkına varmadığı o incelikli stereotipler? Onlar da önemli

değil midir? Pettigrew kuşkucuydu.

“Gruplar çoğu kez kendileri hakkında kültürlerinde çok yaygın olan stereotipleri benimserler,” dedi. “Örneğin, ben bir İskoç’um. Annemle babam göçmendi. İskoçlar pinti olarak damgalanmışlardır. Ama biz bunu dönüp dolaştırıp, sadece tutumlu olduğumuzu söyleriz. Stereotip silinmez, ama duygusal değerliği değişmiştir.”

Örtük önyargı testlerinde, kişinin bilişsel kategorilerine bakılır. Bunlar kendi başlarına, duygudan yoksun olan serinkanlı soyutlamalardır. Bir stereotipte önemli olan, Pettigrew’a göre, ona eşlik eden hissin tonudur: Stereotipin benimsenmesi, ona bağlanan duygulardan daha az önem taşır.

Bazı gruplar arası gerilimlerin yoğunluğu, hatta şiddeti göz önüne alındığında, örtük önyargılar konusunda endişelenmek, önyargının düpedüz nefret ifadelerine değil de, büyük oranda kurnazlıklara dönüştüğü yerlere özgü bir lükstür. Gruplar açık bir anlaşmazlık içinde olduklarında, önemli olan duygulardır; birbirleriyle iyi geçindiklerinde ise apaçık önyargının zihinsel kalıntıları, önyargıya dayalı kurnazca eylemleri beslediği ölçüde önemlidir.

Pettigrew’un araştırmaları, bir gruba karşı olumsuz hisler beslemenin, yapılacak düşmanca hareketleri, Onlar hakkında aşağılayıcı bir stereotipi savunmaktan çok daha güçlü bir biçimde önceden haber verdiğini gösteriyor.[611] Düşman grupların dostluk kurmalarından sonra bile, ilk baştaki stereotiplerin bir kısmı kalır. Ama birbirlerine ısınırlar – farkı yaratan da budur: “Genel stereotipe bağlı kalsam bile, artık onlardan hoşlanıyorum.” Pettigrew’a göre, “Örtük önyargı kalabilir, ama duygularım değişirse, davranışım da değişecektir.”

611 Duygu/bilişsel kategoriler ilişkisi hakkında, Bkz Pettigrew ve Tros, “Meta-analytic Test.”

Çok Parçalı Yapboz Çözümü

Porto Riko’dan ve Dominik Cumhuriyeti’nden gelmiş kızlar, Manhattan’daki kalabalık liselerinde gitgide tırmanan gruplar arası sürtüşmelerden kendilerini korumak için tek bir hizip içinde birleşmişlerdi. Ama bu sımsıkı grup içerisinde, Dominiklilerle Porto Rikolular arasında zaman zaman kötü hisler ortaya dökülüyordu.

Bir gün, Porto Rikolu bir kız Dominiklilerden birini, çok yeni bir göçmen olarak fazlasıyla gururlandığı için aşağıladığında, aralarında kavga çıktı. Birbirine düşman kesilerek gruptaki bağlılıkları bozdular.

Amerika'nın dört bir yanındaki lise öğrencileri, kendilerini gitgide farklılaşan bir etnik karışım içinde buluyorlar. Bu yeni küresel mikro-kozmosta standart ayrım kategorileri –Biz ve Onlar'ın tanımlanma biçimleri– kendilerini sürekli olarak yeniden yaratıyorlar.[612]Siyahlar ve beyazlar gibi eski kategorilerin yerini, çok daha incelikli halkalar aldı. O Manhattan okulundaki ayrımlar, yalnızca siyahlara karşı Latinoları değil, ayrıca Asyalılar arasındaki "ABC"ler (*American Born Chinese* – Amerika Doğumlu Çinliler) ve "FOB"ları (*Fresh off The Boat* – Gemiden Yeni İnenler) da içeriyordu. Gelecek yirmi-otuz yıl boyunca ABD'ye göç tahminleri göz önüne alındığında, bu çok katmanlı etnik karışım, gitgide genişleyen çeşitli iç ve dış gruplarıyla birlikte, Biz ve Onlar türlerini yoğunlaştırmaktan başka işe yaramayacaktır.

612 Kategorilerin yıkılışı hakkında, Bkz Susan Rakosi Rosenbloom ve Niobe Way, "Experiences of Discrimination Among African American, Asian American and Latino Adolescents in an Urban High School", *Youth & Society* 35, (2004), s. 420–51.

Sosyal açıdan bölünmüş bir iklimin maliyetleri konusunda ciddi bir ders de, 20 Nisan 1999'da Columbine Lisesi'ndeki o korkunç kıyımdı; iki "dışlanan" çocuk intikam amacıyla birkaç öğrenciyi, bir öğretmeni ve kendilerini vurmuşlardı. Bu trajedi, sosyal psikolog Elliot'a sorunu incelemesi için ilham kaynağı oldu; ona göre sorunun kökleri, "rekabete dayalı, hizipçi ve dışlayıcı" olan okul atmosferlerine uzanıyordu.

Aronson'un bu tür bir ortamda gördüğü şey şuydu: "Yeniyetmeler, yaşıtları arasındaki lise deneyimini tatsızlaştıran genel bir sataşma ve dışlama havasından ıstırap çekiyorlar. Birçoğu, tatsızın da ötesinde olan bu durumu, kendilerini güvensiz, sevilmeyen, aşağılanan, kusurlu bulunan kişiler olarak hissettikleri, bir yeryüzü cehennemi olarak tanımlıyor."[613]

613 Elliot Aronson, *Nobody Left to Hate* (New York: W.H. Freeman, 2000), s. 15.

Yalnız ABD değil, Norveç'ten Japonya'ya kadar diğer ülkeler de çocukların kabadayılıktan nasıl vazgeçirileceği sorunuyla boğuşmaktadırlar. "Gözde" öğrencilerin ve ötekilerin uzak durduğu dışlanmışların bulunduğu her yerde, bağlantısızlık sorunu öğrencinin sosyal dünyasının başına bela olur.

Bu gerçek bazılarına, kimi öğrencileri yıldız yapıp diğerlerini haritadan silen normal sosyal akımların önemsiz bir yan etkisi gibi görünebilir. Ancak dışlanmışlık hissi verilen ya da "yabancı" bir gruba ait olduğu hatırlatılan insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, bu tür bir dışlamanın onları şaşkınlık, kaygılı bir kafa karışıklığı ve uyuşukluk haline düşürebileceğini, ayrıca hayatlarının anlamsız olduğu duygusu içinde bırakabileceğini göstermektedir.[614] Yeniyetmelere özgü kaygının büyük bölümü, tam da bu dışlanma korkusundan ibarettir.

614 Ait olmamanın bedeli hakkında, bkz Mean Twenge ve bşk., "Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness, Lethargy, Lack of Emotion, and Self-awareness", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 409–23.

Unutmayın ki toplum dışına itilmenin acısı, sosyal beynin gerçek fiziksel acıya da tepki veren nodülüne kaydedilir. Toplumdan dışlanma öğrencilerin akademik performansını baltalayabilir.[615] İşleyen bellek yetileri, yani yeni bilgileri almaya yönelik o can alıcı bilişsel yetenekleri, matematik gibi derslerin öğrenilmesinde kayda değer bir düşüşe sebep olacak kadar zarar görür.[616] Öğrenme güçlükleri çekmenin ötesinde, bu tür ilgisini yitirmiş öğrencilerin şiddet içeren ve sınıf düzenini bozan davranışlar gösterme, dersleri kırma ve okulu bırakma oranları genelde daha yüksektir.

615 National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health, *School Connectedness: What We Know That Makes a Difference in Students' Lives* (Atlanta, Ga., 2004).

616 İşleyen bellek konusundaki karar hakkında, bkz Toni Schmader ve Michael Johns, "Converging Evidence that Stereotype Threat Reduces Working Memory Capacity", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), s. 440–52.

Sosyal bir dünya olan okul, yeniyetmelerin yaşamının merkezinde yer alır. Bu olgu, yabancılaşma verilerinin gösterdiği gibi, bir tehlike arz eder, ama bir umut da vaat eder: Okul aynı zamanda her yeniyetmeye, başkalarıyla olumlu bir biçimde bağlantı kurmayı öğrenebileceği canlı bir laboratuar ortamı sunar.

Aronson, öğrencilerin sağlıklı yollardan bağlantı kurmalarına yardım etmek gibi bir zorluğu da göze almıştı. Sosyal psikolojiden, Bizden Onlar'a geçişin bir dinamiğini biliyordu: Düşman gruplardaki insanlar ortak bir hedef uğruna birlikte çalıştıklarında, birbirlerinden hoşlanmaya başlarlar.

Böylece Aronson, öğrencilerin sınava tabi tutulacakları bir ödevin üstesinden gelmek amacıyla takımlar halinde çalıştıkları, kendi deyimiyle "çok parçalı yapboz sınıfı"nın (*jigsaw classroom*) savunucusu olmuştu. Çok parçalı bir yapbozda olduğu gibi, burada da gruptaki her öğrenci tam kavrayış için gerekli olan bir parçayı ele alır. Örneğin II. Dünya Savaşı'nı incelerken, her takım üyesi –İtalya'daki askeri harekât gibi– bir alanda uzmanlaşır. Uzmanlaştığı konuyu diğer gruplardan öğrencilerle birlikte çalışır. Sonra ana grubuna dönüp ötekilere öğretir.

Konuyu kavrayabilmek için, bütün grup herkesin söyleyeceklerini dikkatlice dinlemelidir. Başkaları onların sözünü keser ya da hoşlanmadıkları için kulaklarını tıkarlarsa, ardından gelecek sınavda başarısız olabilirler. Öğrenmek bizatihi dinlemeyi, saygı ve işbirliğini teşvik eden bir laboratuara dönüşür.

"Çok parçalı" öğrenme gruplarındaki öğrenciler olumsuz stereotiplerinden çabucak kurtulurlar. Benzer şekilde, çok kültürlü okullarda yapılan araştırmalar, öğrenciler grup ayrımlarını aşan dostane temaslar kurdukça, önyargılarının azaldığını göstermektedir.[617]

617 Samuel Gaertner ve bşk., "The Contact Hypothesis", Judith Nye ve Aaron Brower, *What's Social about Social Cognition?* içinde (Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1996).

Kendisi gibi Meksika kökenli olan çoğu öğrencinin devam ettiği okuldan ayrılmak zorunda kalıp, okul servisiyle kasabanın öbür ucundaki zengin bir mahalle okuluna taşınan beşinci sınıf öğrencisi Carlos'u ele alalım. Yeni okulundaki çocuklar her konuda ona göre daha bilgiliydi ve şivesiyle alay ediyorlardı. Carlos, anında gruptan dışlanan, çekingen ve güvensiz biri olmuştu.

Ama çok parçalı yapboz sınıfında, onunla dalga geçen aynı öğrenciler şimdi kendi başarıları için onun öğrenme yapbozundaki parçasına bel bağlamak zorundaydılar. İlk başta tutuk sunuşu yüzünden onu küçümseyerek donup kalmasına yol açmışlar – ve sınavda pek başarılı olamamışlardı. Bu yüzden de ona yardım edip yüreklendirmeye başladılar. Onlar ne kadar yardım ederlerse, Carlos da rahatlayarak kendini o kadar iyi ifade ediyordu. Grup arkadaşları onu gitgide daha olumlu bir açıdan gördükçe, performansı iyileşmişti.

Birkaç yıl sonra Aronson, beklenmedik bir şekilde, üniversiteden kısa bir süre sonra mezun olacak Carlos'tan bir mektup almıştı. Carlos okuldan ne

kadar korktuğunu, nefret ettiğini, kendini aptal yerine koyduğunu ve diğer çocukların ne kadar zalimce ve düşmanca davrandıklarını hatırlıyordu. Ama çok parçalı yapboz sınıfında yerini alır almaz bütün bunlar değişmiş ve ona işkence edenler arkadaşları olmuştu.[618]

618 Mektup hakkında, bkz Aronson, *Nobody Left*, s. 151.

"Öğrenmeyi sevmeye başladım ve artık Harvard Hukuk Fakültesi'nde lisansüstü eğitime başlamak üzereyim," diye yazıyordu Carlos.

Bağışlamak ve Unutmak

Soğuk bir Aralık günü, New York Episkopal Katedrali'nin eski başrahibi, şimdi Interfaith Merkezi'nin direktörü olan Saygıdeğer James Parks Morton'un personeline verilecek çok kötü bir haberi vardı. En büyük bağışçıları para vermeyi kesmişti ve merkez artık kirasını ödeyemeyecekti. Barınaksız kalmak üzereydi.

Derken Noel'den birkaç gün önce, beklenmedik bir kurtarıcı çıkageldi. Senegalli bir göçmen olan Şeyh Musa Drammeh, içinde bulundukları durumu öğrenmişti ve Interfaith Merkezi'ne, bir gündüz bakım tesisi kurmak üzere olduğu bir binada oda vermeyi teklif ediyordu.

Rahip Morton'a göre, Budistlerin, Hinduların, Hıristiyanların, Yahudilerin, Müslümanların ve başkalarının ortak sorunlar üzerinde çalışmak üzere buluşabilecekleri bir merkezin bir Müslüman tarafından bu şekilde kurtarılması, kendi grubunun misyonunu geçerli kılan bir kıssadan hisseydi. Drammeh'in dediği gibi, "birbirimizi ne kadar iyi tanırsak ve oturup birlikte içmeye, gülmeye ne kadar istekli olursak, kan dökmeye o kadar az eğilimli oluruz."[619]

619 Armağan hakkında, bkz Joseph Berger, "A Muslim Santa's Gift to an Interfaith Group: Free Rent", *New York Times*, 24 Aralık 2004, s. B3.

Peki ama insanlar kan *döktükleri* zaman, nefretlerini gidermek için ne yapılabilir? Gruplar arası şiddetin ardından, önyargı ve düşmanlık kaçınılmaz olarak yayılır.

Düşmanlıklar bir kez dindiğinde, uyumlu ilişkilerin üzerinde ve ötesinde, süreci hızlandırmanın iyi kişisel nedenleri vardır. Bunlardan biri biyolojik nedendir: Nefrete ve kinlere sarılmak, ağır psikolojik sonuçlar doğurur.

Düşmanlığı geride bırakmış insanlar üzerinde yapılan incelemeler, nefret ettikleri grubu sadece düşündüklerinde bile, her seferinde kendi bedenlerinin bastırılmış öfkeyle tepki verdiğini göstermektedir; bedenleri stres hormonlarının baskınına uğrar, tansiyonları yükselir ve bağışlık sistemleri etkili bir biçimde çalışamaz. Bu bastırılmış öfke ne kadar sık ve yoğun olarak tekrarlanırsa, biyolojik sonuçların kalıcı bir hal alması riskinin de o kadar artacağı söylenebilir.

Bunun panzehirlerinden biri de bağışlamaktır.[620] Kin duyduğumuz birini bağışlamamız, biyolojik tepkimeyi tersine çevirir: Tansiyonumuzu, nabzımızı, stres hormonu düzeylerimizi düşürür ve acımızla depresyonumuzu azaltır.[621]

620 Bağışlamak, tabii ki, suçlu içtenlikle özür dilediğinde daha kolaydır. Bir İsrailli'nin önerdiği gibi, İsraillilerle Filistinliler arasındaki anlaşmazlığın her iki yanından da bir lider, "Bizim yüzümüzden çok şey çektiniz. Kusura bakmayın. Üzgünüz, çünkü amacımız sizi incitmek değildi, biz sadece bir ulus oluşturmak istedik," gibi bir özür dilemeyi âdet edinebilir. Bu özür, barış sürecine katkıda bulunabilir. Bkz Lucy Benjamin, "Impasse: Israel ve Palestine", Columbia Üniversitesi'ndeki konferans, New York, 20 Kasım 2004.

621 Bağışlamanın fizyolojisi hakkında, bkz Fred Luskin, *Forgive for Good* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 2001).

Bağışlamanın, eski düşmanlarla dost olmak gibi sosyal neticeleri olabilir. Ama o şekli alması şart değildir. Özellikle de yaralar henüz taze olduğunda, bağışlayıcılık saldırgan bir davranışa göz yummayı, olup bitenleri unutmayı, ya da saldırganla uzlaşmayı gerektirmez. Bağışlamak, kendi acılarına saplanmaktan kurtulmanın bir yolunu bulmak demektir.

Psikologlar, hem Katolik hem Protestanlardan oluşan on yedi Kuzey İrlandalı erkek ve kadına bir hafta süreyle bağışlama konusunda koçluk yaptılar. Hepsi de mezhepler arası şiddet yüzünden ailesinden birini yitirmişti. O hafta boyunca, yas tutanlar şikâyetlerini dile getirdiler ve trajediyi düşünmenin yeni yollarını bulmak için yardım aldılar – çoğunluğu acıları üzerinde durmak yerine, kendilerini daha umutlu bir geleceğe adayarak sevdiklerinin anısını onurlandırmaya karar verdi. Birçoğunun amacı, ötekilerin de aynı bağışlama sürecinden geçmesine yardım etmekti. Sonradan, grup üyeleri duygusal açıdan daha az acı duymakla kalmayıp, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi fiziksel travma belirtilerinde de önemli bir düşüş olduğunu belirttiler.[622]

622 Kuzey İrlanda'daki bağışlayıcılık hakkında, bkz agy.

Bağışlayabilirsiniz belki, ama unutmayın – en azından tamamen unutmayın. Baskıcı ve zalimce davranışlardan insanlık adına alınacak daha büyük dersler vardır. Bunlar ahlaki öyküler, gelecek çağlar için hatırlatıcılar olarak akılda tutulmalıdır. Haham Lawrence Kushner'in Yahudi Soykırımı hakkında söylediği gibi, "Korkunçluğunu, sırf böyle bir şeyin benim ya da başkalarının başına bir daha hiç gelmemesi için hatırlamak istiyorum."[623]

623 Haham Laurence Kushner'le söyleşi, *On a Sea of Memory* içinde (New York: Rveom House, 2005), s. 153.

Kushner'in deyişiyle, "çılgına dönmüş teknokratik bir devletin olanca gücü tarafından kurban edilmenin ne anlama geldiği" hakkında en korkunç dersi aldığımıza göre, o anıya verilecek en iyi tepki, şu anda soykırım tehlikesine maruz olan başka halklara yardım etmektir.

1990'dan 1994'e kadar yıkıcı Hutuların, cinayetlere karşı çıkabilecek ılımlı Hutularla birlikte yanı başlarında yaşayan 700.000 Tutsiyi katlettikleri Ruanda'da popüler olan *Yeni Şafak* adlı haftalık bir radyo melodramının ardındaki güdü de budur. Melodramın şimdiki zamanda kurgulanan konusu, ortalarındaki verimli arazi için kavgaya tutuşan iki komşu çorak köy arasında kaynayan gerginliklerdir.

Romeo ve Jülyet benzeri bir düğüm içinde, Batamuliza adında genç bir kadın, öteki köyden Şema adlı genç erkeğe romantik bir ilgi duymaktadır. İşin kötüsü, kadının ağabeyi Rutanagira, öteki köye bir saldırı başlatmak amacıyla, onlara karşı nefreti kışkırtmaya çalışan bir hizbin başkanıdır ve Batamuliza'yı kendi çömezlerinden biriyle evlenmesi için zorlamaktadır. Batamuliza ise hem kendi köyünde hem de ötekinde arkadaşları olan bir gruba mensuptur. Bu genç insanlar, planlanan saldırının hedeflerine bilgi vermek ve tahrikçilere muhalefet etmek gibi, sorun yaratanlara karşı çıkmanın yollarını icat ederler.

On yıl öncesinin soykırımlarında eksik olan şey, tam da nefrete karşı bu tür bir direnişti. Nefretle savaşma yetisinin geliştirilmesi, Hollandalı yardımseverlerle Amerikalı psikologların ortak projesi olan *Yeni Şafak*'ın içerdiği ana temadır.[624] Amherst'teki Massachusetts Üniversitesi psikologlarından ve dizinin tasarımcılarından biri olan Ervin Staub, "İnsanların soykırıma yol açan etkileri ve bir daha tekrarlanmaması için ne yapabileceklerini anlamalarını sağlıyoruz," dedi.

[624] *Yeni Şafak*'ın yönetmeni George Weiss'tır, La Benevulencija Productions, Amsterdam. Ruanda Projesi'nin web sitesi: www.Heal-reconcile-Rwvea.org.

Staub, soykırım dinamiğini, araştırmalarının yanı sıra kendi kişisel deneyimlerinden de biliyordu. Çocukluğunda, İsveç büyükelçisi Raoul Wallenberg tarafından Nazilerden kurtarılan on binlerce Macar Yahudisi'nden biri olmuştu.

Staub'un *The Roots of Evil* (Kötülüğün Kökleri) adlı kitabı, böylesi kitlesel katliama yol açan psikolojik güçleri özetlemektedir.[625] Zemin, geçmişinde baskın bir grupla daha güçsüz bir grup arasında bölünme olan yerlerdeki ekonomik krizler ve siyasi kaos gibi ciddi sosyal karışıklıklar sırasında hazırlanır. Bu kargaşa, bir çoğunluk grubuna mensup üyelerin, daha zayıf grubu günah keçisi haline getiren, sorunu yaratmakla suçlayan ve Onların önlediği daha iyi bir geleceği tasavvur eden ideolojileri çekici bulmalarına yol açar. Çoğunluk grubu geçmişte bizzat mağdur edilmiş olup kendini hâlâ yaralı ya da haksızlığın kurbanı gibi gördüğünde, nefret çok daha hızlı bir şekilde yayılır. Dünyayı zaten tehlikeli bir yer olarak gördüklerinden, gerilimler arttığında, kendilerini Onlar'a karşı savunmak için şiddete başvurma gereğini duyarlar, hatta "kendini savunma" soykırım anlamına gelse bile.

[625] Ervin Staub, *The Roots of Evil* (New York: Cambridge University Press, 1992).

Bu tür şiddeti daha olası hale getiren birkaç etken vardır: Hedeflerin kendilerini savunmak için seslerini yükseltememeleri ve duruma seyirci kalanların –karşı çıkabilecek insanlar ya da komşu ülkelerdeki halkların– hiçbir şey söylememeleri ve yapmamaları. "Kurbanlara ilk zararı verdiğinizde başkaları edilgin davranırsa, suçlular bu sessizliği bir destek olarak yorumlar," diyor Staub. "Ve insanlar şiddeti bir kez başlattıklarında, kurbanlarını ahlak kurallarının geçerli olduğu alandan adım adım dışlarlar. Bu durumda onları engelleyecek hiçbir şey yoktur."

Staub, psikolog Laurie Anne Pearlman'la birlikte çalışarak, bu içgörüleri –ve açıkça karşı çıkmak gibi nefrete karşı panzehirleri– Ruandalı siyasi gruplara, gazetecilere ve topluluk liderlerine öğretiyor.[626] "Bu içgörüleri, olup bitenlerle ilgili kendi deneyimlerine uygulamalarını istiyoruz. Bunun etkisi çok güçlüdür. Topluluğun iyileşmesini teşvik etmeye ve şiddete karşı direnmenin araçlarını geliştirmeye çalışıyoruz."

626 Ervin Staub ve Laurie Anne Pearlman, “Advancing Healing and Reconciliation in Rwanda and Other Post-conflict Settings”, yay. haz. L. Barbanel ve R. Sternberg, *Psychological Interventions in Times of Crisis* içinde (New York: Springer-Verlag, 2006).

Yaptıkları araştırmalar, bu tür bir eğitimden geçen Hutuların ve Tutsilerin, başlarına gelenlerin travmatik etkilerini daha az hissettiklerini ve öteki grubu daha kolay kabul ettiklerini gösteriyor. Ancak Biz-Onlar ayrımını aşmak için sağlam duygusal bağlantılar ve dostluklardan fazlası gereklidir. Staub’un bulgularına göre, gruplar yan yana yaşamaya devam ettiklerinde ve suçlular yaptıkları şeyi kabullenemeyip hiçbir pişmanlık duymadıklarında, hayatta kalanlara empati göstermediklerinde, bağışlamanın yararı olmayabilir. Bağışlama tek yönlüyse, dengesizlik artar.

Staub, bağışlamayı uzlaşmadan, yani ırkçı iktidarın düşüşünden sonra Güney Afrika’daki Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu’nun üstlendiği gibi, zulmün dürüstçe gözden geçirilmesinden ve zararın telafisi için harcanan çabalardan ayrı tutuyor. Ruanda’daki programlarında uzlaşma, cinayetleri işleyenlerden yana çıkanların yapılanları kabullenmeleri ve her iki taraftaki insanların sonuçta birbirlerini daha gerçekçi bir biçimde görmeleri anlamına geliyordu. Her iki halkın birlikte yaşayabilmesi için gereken yeni yol da böyle döşenir.

Staub’a göre, “Tutsiler size, ‘bazı Hutular bizim hayatımızı kurtarmaya çalıştılar. Çocuklarımızın iyiliği için onlarla birlikte çalışmaya razıyım. Özür dilerlerse, onları bağışlayabilirim,’ diyeceklerdir.”

SONSÖZ - Gerçekten Önemli Olan

Bir zamanlar, davetli olarak özel bir yatla bir haftalığına Yunan adaları turuna çıkmış bir adamla tanışmıştım. Söylediğine göre, öyle sıradan bir tekne değil, bir "süper yat"mış bu, dünyadaki en büyük lüks teknelerin kaydedildiği özel sicil defterinde adı geçen bir küçük gemi. Sicil defterinin bir nüshası yatın salonundaki bir masanın üzerinde duruyormuş: o kalın, bol resimli ciltte her bir yatın zengin ayrıntılarına karşılıklı iki sayfa ayrılmış.

Güvertedeki bir düzine kadar konuk, zarif geminin konforu ve büyüklüğü karşısında heyecan içindeymiş – ta ki daha da büyük bir yat yakınlarda bir yere demir atana kadar. Sicil defterine bakınca, yeni komşularının dünyadaki en büyük beş yat arasında yer aldığını ve bir Suudi prensine ait olduğunu keşfetmişler. Üstüne üstlük, pruvasında asılı duran devasa bir su trampleni gibi malzemeleri taşıyan bir refakatçi tekne de varmış yanında. Refakat eden teknenin kendisi neredeyse kendi yatları kadar büyükmüş.

Yat kıskançlığı diye bir şey olabilir mi? Princeton Üniversitesi psikologlarından Daniel Kahneman'a göre, kesinlikle olabilir. Bu tür üst düzey kıskançlık, onun tabiriyle "hedonik koşu bandı"dan kaynaklanır. Ekonomi dalında Nobel Ödülü'nü almış olan Kahneman, daha büyük bir servet gibi daha iyi yaşam koşullarıyla hayattan duyulan hoşnutluk arasındaki zayıf ilişkinin nedenini açıklamak için koşu bandı imgesini kullanmaktadır.

Kahneman, en zenginlerin neden en mutlu insanlar olmadığını açıklarken, daha fazla para kazandıkça beklentilerimizin çıtasını yükselttiğimizi,

dolayısıyla daha gösterişli ve pahalı zevklere heves ettiğimizi savunur; hiç bitmeyen bir koşudur bu, hatta milyarderler için bile. Kahneman'ın deyişiyle, "Zenginler yoksullardan daha zevkli bir yaşam sürerler, ama eşit derecede tatmin olmak için de daha fazla zevke ihtiyaçları vardır."[627]

627 Hedonik koşu bantı konusunda, bkz Daniel Kahneman ve bşk., "A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method", *Science* 306 (2004), s. 1776–80, at 1779.

Ancak Kahneman'ın araştırmaları, hedonik koşu bandından kaçmanın bir yolunu da işaret ediyor: Doyurucu ilişkiler bakımından zengin bir yaşam. Bir araştırma ekibiyle birlikte bini aşkın Amerikalı kadınla yaptıkları ankette, belli bir gün içerisindeki tüm etkinliklerini, ne yaptıkları, kimlerle zaman geçirdikleri ve ne hissettikleri açısından değerlendirmelerini istemişlerdi. Kadınların mutluluk derecelerini en çok etkileyen, birlikte zaman geçirdikleri insanlardı; gelirleri, iş baskıları, evli ya da bekâr olmaları değil.[628]

628 Mutsuz edici diğer güçlü etkenler depresyon ve uykusuzluktu; bunların ikisi de bazen ilişkilerin dolaylı ölçütleri olabilir.

En çok zevk alınan iki etkinlik, tahmin edilebileceği gibi, sevişmek ve sosyalleşmekti. En az keyif verenlerse, her gün işe gidip gelmek ve çalışmaktı. Peki mutluluk veren insanların sıralaması nasıldı? İşte yukarıdan aşağı doğru listesi:

Dostlar
Akrabalar
Eş ya da hayat arkadaşı
Çocuklar
Müşteriler ya da tedarikçiler
Çalışma arkadaşları
Amirler
Yalnızlık

Kahneman'a göre, sonuçta hayatımızdaki insanları ve birlikte zaman geçirmenin verdiği keyfi değerlendirdikten sonra, onlarla (programlarımızın ya da paramızın elverdiğince) daha doyurucu şekilde daha fazla zaman geçirerek günümüzü "optimize etmeye" çalışırız. Ama bu tür apaçık lojistik çözümlerin ötesindeki daha iyi bir seçenek, ilişkilerimizi karşılıklı olarak daha besleyici hale getirmek üzere yeniden yaratmaktır.

Kuşkusuz hayatı yaşanmaya değer kılan şey, dönüp dolaşıp esenliğimize, yani mutluluk ve doyum duygularımıza dayanır. Kaliteli ilişkiler de, bu tür duyguların en güçlü kaynaklarından biridir. Duyguların bulaşması, ruh hallerimizin büyük oranda başkalarıyla yaşadığımız etkileşimlerden bize geçmesi demektir. Bir anlamda, ahenkli ilişkiler duygusal vitaminler gibidir, zor zamanlarda bizi destekler ve her gün beslerler.

Besleyici ilişkiler, iyi bir hayatın, dünyanın her yerindeki insanlar tarafından üzerinde mutabakata varılmış tek öğesidir.

Özellikleri kültürden kültüre değişse de, tüm insanlar her yerde, başkalarıyla aralarındaki sıcak bağlantıları "en uygun insan yaşantısı"nın ana öğesi sayarlar.[629]

[629] Sıcak ilişkiler hakkında, bkz Ryff ve Singer, "The Contours of Positive Human Health", *Psychological Inquiry* 9 (1988), s. 1–28.

15. Bölüm'de gördüğümüz gibi, evlilik üzerine araştırmalar yapan John Gottman'ın bulguları, mutlu ve dengeli bir evlilikte eşlerin her olumsuz etkileşime karşılık yaklaşık beş olumlu etkileşim yaşadıklarını göstermektedir. Belki de bu beşte bir oranı, hayatımızdaki her sürekli bağlantı için takribi bir altın ortalamadır. Teoride, ilişkilerimizin her birinin "besin" değerini belirleyecek bir envanter çıkarabiliriz.

Bu oran, diyelim ki her olumlu etkileşime karşılık beş olumsuz şeklinde tersine çevrilseydi, ilişkinin acil bir onarıma ihtiyacı olurdu. Olumsuz bir oran, ilişkileri sırf bazen (hatta çoğu zaman) sorunlu oldukları için sona erdirmeliyiz anlamına gelmez elbette. Gereken şey kişiyi cezalandırmak değil, sorunlu davranışı daha iyi yönde değiştirmek için elimizden geleni yapmaktır. Bir sürü uzman bu konuda çözümler önermektedir. Bunlardan bazıları, ancak karşı taraf da denemeye istekli olursa işe yarar. Eğer değilse, yine de kendi dayanıklılığımızı ve sosyal zekâmızı güçlendirerek, duygusal tangodaki kendi rolümüzü değiştirebiliriz.

Tabii ki bize yakın kişilerin yaşamlarını nasıl etkilediğimizi de tartmamız gerekir. Başkalarını nasıl etkilediğimiz, ilgili bir eş, akraba, dost ve topluluk üyesi olarak kendi sorumluluklarımızı ne derece yerine getirdiğimizi ortaya koyar.

Başkalarına karşı bir Ben-Sen yaklaşımı, empatinin bir sonraki doğal aşamasına, yani üzerinde düşünülmüş eyleme geçmesine olanak sağlar. Sosyal beyin de o zaman yardımseverlik, hayır işleri ve şefkatli davranışlara

yönelik, içimizde doğuştan var olan bir rehberlik sistemi gibi çalışır. Çağımızın çıplak sosyal ve ekonomik gerçeklikleri göz önüne alındığında, bu sevecen sosyal zekâ duyarlığının daha da büyük bir getirisi olabilir.

Sosyal Mühendislik

Martin Buber, Ben-O ilişkilerinin modern toplumlarda gitgide yaygınlaşmasının, insanların esenliğini tehdit ettiğine inanıyordu. İnsanların “eşyalaştırılması”na –ilişkilerin yaşam kalitemizi ve bizatihi insan ruhunu aşındıracak şekilde anonimleştirilmesine– karşı uyarıda bulunmuştu.[630]

630 Eşyalaştırma hakkında, bkz James Gustafson, “G. H. Mead ve Martin Buber on the Interpersonal Self”, yay. haz Ulric Neisser, *The Perceived Self* içinde (New York: Cambridge University Press, 1993).

Buber’in öncüllerinden biri de, yirminci yüzyıl başlarının Amerikalı filozofu George Herbert Mead’di. “Sosyal benlik”, yani kendimizi ilişkilerimizin aynasından görerek oluşturduğumuz kimlik duygusu fikrini ilk kez o öne sürmüştü. Mead, sosyal gelişme için büyük bir hedef olarak, çok yüksek düzeyde ahenk ve karşılıklı anlayış içeren “mükemmelleştirilmiş bir sosyal zekâ”yı önermişti.[631]

631 Mükemmelleştirilmiş sosyal zekâ hakkında, bkz George Herbert Mead, *Mind, Self, and Society* (Chicago: University of Chicago Press, 1934), s. 310.

İnsan topluluğu için bu tür ütopik idealler, yirminci yüzyılın trajedileri ve sürtüşmeleriyle uyumsuz görünebilir. Ayrıca bilimsel anlayış genelde –sadece psikoloji alanında değil– ahlaki boyuttan uzun süredir rahatsızdır, bilim insanlarının beşeri bilimlere, felsefeye ya da ilahiyata havale etmeyi tercih edecekleri bir boyuttur bu. Ne var ki beynin keskin sosyal duyarlılığı, yalnızca kendi duygularımızın değil, biyolojimizin de iyi veya kötü yönde başkaları tarafından güdümlenip yoğrulduğunu fark etmemizi ve de hayatımızdaki insanları nasıl etkilediğimizin sorumluluğunu üstlenmemizi gerektirir.

Buber’in bugün bize verdiği mesaj, başkalarının nasıl acı çektiğiyle ilgilenmeyen ve sosyal becerileri salt bencil amaçlar uğruna kullanan bir bakış açısına karşı uyarıda bulunmakta ve empati kuran, umursayan tutumu,

kendinin yanı sıra başkalarının da sorumluluğunu üstlenen şefkatli bir bakış açısını salık vermektedir.

Bu ayrımın sosyal sinirbilim açısından da saklı anlamları vardır. Her zaman olduğu gibi, tıpatıp aynı bilimsel içgörüler kötücül ya da iyicil uygulamalara yol açabilir. Sosyal sinirbilim bulgularının Orwellci bir kullanımının, sözgelimi, reklam ya da propaganda alanlarında yanlış uygulamaları olabilir; bir hedef grubun belirli bir mesaja karşı tepkisinin fMRI okumaları, o mesajın duygusal etkisini ince ayar yaparak kuvvetlendirmek için kullanılacaktır. Bu tür bir senaryoda bilim, medya manipülatörlerinin sömürücü mesajları daha da güçlü bir şekilde hedefe ulaştırmalarına izin veren bir araca indirgenir.

Görülmedik bir şey değildir bu: Yeni icatların istenmeyen sonuçları, teknolojik gelişimin kaçınılmaz bir olumsuz yanıdır. Elektronik aygıtların her yeni kuşağı, biz yaratacağı farkı daha tam olarak anlayamadan toplumu etkisi altına alır. Bir sonraki yeni şey daima gelişme aşamasındaki bir sosyal deneydir.

Öte yandan, sosyal sinirbilimciler şimdiden çok daha iyicil uygulamaları planlamaktadır. Bunlardan biri, empatiyle, yani ahenk anlarında meydana gelen fizyolojik eşleşmeyle ilgili bir logaritmanın keşfini, uzmanlığa hazırlanan asistan doktorlar ve psikoterapistlerin hastalarıyla daha iyi empati kurmak üzere eğitilmesine uygulayacaktır. Bir diğeri ise, fizyolojiyi izleme amaçlı kablosuz teknolojiyle donatılmış dâhice bir bel çantasını kullanacaktır, hastalar bunu günün yirmi dört saati boyunca evde takabilirler; hastanın sözgelimi depresyona girmeye başladığını saptadığında, alet otomatik olarak bir sinyal gönderecektir – neredeyse nöbetçi bir psikiyatr gibi.[632]

632 Massachusetts General Hospital'dan Carl Marci, empatinin fizyolojik logaritmayla öğretilmesini önermiş ve (MIT'nin Media Laboratuarı'ndan meslektaşlarıyla birlikte çalışarak) hastayı izleyecek bir bel çantasını çoktan tasarlamıştır.

Sosyal beyin ve sosyal bağlantıların biyolojimiz üzerindeki etkileri hakkında gelişmekte olan anlayışımız, sosyal kurumları daha iyi yönde yeniden tasarlamanın bir dizi yolunu da işaret etmektedir. Sağaltıcı bağlantının yararları belli olduğuna göre, hastaları, yaşlıları ve mahkûmları tedavi etme yöntemlerimizi gözden geçirmemiz gerekir.

Örneğin, kronik hastalar ya da ölmek üzere olanlar için, hastanın ailesinden ya da sosyal çevresinden yardım edecek gönüllüleri bir araya

getirmenin ötesinde, yardımcılar için destek de bulabiliriz. Günümüzde sıklıkla kasvetli bir yerde tek başına bırakılarak tecrit edilen yaşlılara, her yaştan insanların birlikte yaşayıp birlikte yiyip içecekleri “ortak yaşam” konutları sunabilir ve böylece insanlık tarihi boyunca yaşlıları barındırmış olan geniş aileyi yeniden yaratabiliriz. Ayrıca gördüğümüz gibi, ıslah sistemimizin odak noktasını değiştirerek, hükümlülerin doğru yola girmelerine yardım edebilecek insani bağlardan koparılmaları yerine temiz bağlantılarının onaylanmasını sağlayabiliriz.

Şimdi de okullardan hastanelere, cezaevlerine kadar uzanan kurumların personeline bakalım. Bu sektörlerin tümü, muhasebecinin, sosyal hedeflerin yalnızca mali kıstaslarla değerlendirilebileceği yolundaki yanılsamasına maruz kalmaktadır. Oysa bu zihniyet, bize mükemmel olma –ve mükemmel çalışma– yeteneğini kazandıran duygusal bağlantıları göz ardı eder.

Liderlerin, çalıştıkları kurumlara hâkim olan duygusal havayı genelde kendilerinin belirlediğini, bunun da –sonuç ister başarı testindeki puanlara, ister satış hedeflerine ya da hastabakıcıların elden kaçırılmamasına göre ölçülsün– kolektif amaçların ne derece iyi karşılandığı bakımından neticeleri olduğunu kavramaları gerekir.

Bütün bunlar için de, Edward Thorndike’in 1920’de önerdiği gibi, sosyal bilgeliği, yani bağlantı kurduğumuz insanların gelişmesini sağlayan nitelikleri beslemek zorundayız.

Gayri Safi Ulusal Mutluluk

Himalaya bölgesinde küçük bir krallık olan Butan, ülkesinin “gayri safi ulusal mutluluğu”nu ciddiye almakta, standart bir ekonomik gösterge olan gayri safi yurtiçi hasıla kadar önemli bulmaktadır.[633] Kral, kamusal siyasetin yalnızca ekonomiyle değil, insanların esenliğiyle de bağlantılı olması gerektiğini ilan etmiştir. Kuşkusuz, Butan’daki ulusal mutluluğun dayanakları arasında mali özerklik, temiz bir çevre, sağlık bakımı, yerel kültürü muhafaza eden eğitim ve demokrasi de yer alır. Ama ekonomik gelişme kendi başına denklemin sadece bir parçasıdır.

633 Butan kralının bu ulusal önceliği onlarca yıl önce ilan etmiş olmasına karşın, söz konusu fikir ancak 2004’te ülkenin başkentinde bir uluslararası konferans düzenlenmesine ilham kaynağı

olmuştur. Daha önceki bir seminerin tutanakları, 1999'da Butan Araştırma Merkezi tarafından *Gross National Happiness: A Set of Discussion Papers* başlığı altında yayımlanmıştır (Thimbu, Bhutan).

Gayri safi ulusal mutluluk sırf Butan'a özgü değildir: İnsanların mutluluğuna ve yaşamdan hoşnut olmalarına en az ekonomik büyüme kadar değer verme fikri, küçük ama gitgide büyüyen bir uluslararası ekonomistler grubunca da benimsenmiştir. Bu ekonomistler, dünyanın dört bir yanındaki siyasi çevrelerde daha fazla mal tüketiminin insanların daha iyi durumda olması anlamına geldiğine ilişkin evrensel varsayımı yanıltıcı buluyorlar. Esenliği yalnızca gelir ve istihdam değil, ayrıca kişisel ilişkilerden hoşnutluk ve bir amaç duygusu bakımından da ölçmenin yeni yöntemlerini geliştiriyorlar.[634]

634 Ulusal esenliğin ölçümüne yönelik bir öneri, kamusal politikadan çıkan sonuçların daha kapsamlı bir değerlendirmesi olarak, güvenilir ve bağlayıcı ilişkiler gibi hayattan memnun olmayı sağlayan etkenleri de kapsayacaktır. Sosyal yarar endeksi için, bkz www.neweconomics.org.

Daniel Kahneman, ekonomik avantajlarla mutluluk arasındaki (insanlar yoksul olmaktan çıkıp kıt kanaat geçinebilecek hale geldiğinde, en dipte görülen büyük bir artış dışında) iyi belgelenmiş bağlılaşımsızlığa dikkat çekmişti.[635] Son zamanlarda ekonomistler, aşırı rasyonel modellerinin alt yolu –ve genel olarak duyguları– göz ardı ettiğini, dolayısıyla da insanları neyin mutlu ettiği bir yana, yapacakları seçimleri bile tam olarak belirleyemediğini kavramış durumdalar.[636]

635 David Myers, *The Pursuit of Happiness* (New York: William Morrow, 1992).

636 Colin Camerer ve bşk., "Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics", *Journal of Economic Literature* 43 (2005), s. 9–64.

İnsan ilişkilerine yönelik teknoloji güdümlü müdahaleler anlamına gelen "teknolojik tamir" terimi, Oak Ridge Ulusal Laboratuarı'nın uzun süreli direktörü ve Enerji Analiz Enstitüsü'nün kurucusu olan Alvin Weinberg tarafından icat edildi. Weinberg, yeni teknolojilerin çok çeşitli insani ve sosyal dertlere deva olacağı yolundaki ütopyacı vizyona teslim olan 1950'ler ve 1960'larda yetişmişti.[637] Bu tür önermelerden biri de, enerji maliyetlerini köklü bir biçimde düşüreceği –ve bir okyanus kıyısında kurulduğu takdirde bol miktarda içme suyu sağlayarak– ulusların bütününde refah düzeyini artıracağı varsayılan nükleer enerji tesislerinden

oluşan muazzam bir sistemdi. (Son zamanlarda çok sayıda çevreci, nükleer gücü küresel ısınmaya karşı bir çözüm olarak desteklemektedir.)

637 Alvin Weinberg, Oak Ridge, Tennessee'deki Amerika'nın en büyük ulusal nükleer bilim laboratuarlarından birinin on yıllarca direktörlüğünü ve ayrıca iki başkanın bilim politikası danışmanlığını yapmıştır. Yönettiği laboratuar, diğerlerinin yanı sıra nükleer tıp, alternatif enerji kaynakları, küresel iklim araştırmaları, genetik ve biyokimyasal tahliller gibi alanlarda öncülük yaparak, nükleer ve bağlantılı teknolojilerin barışçıl uygulamalarını bulmayı amaçlayan "kılıç yerine saban" barış hareketinin başını çekmiştir. Bkz Alvin Weinberg, *Reflections on Big Science* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1967).

Artık doksan yaşındaki Weinberg'in görüşleri, felsefi ve uyarıcı bir yön değişikliğini işaret ediyor. "Teknoloji başkalarından ve kendimizden kopmayı gitgide kolaylaştırıyor," dedi bana. "Uygarlık geniş çaplı bir tuhaflaşma sürecinin tam ortasında. Bir zamanlar anlamlı olan şeyler yok edildi. Hayatlar bir bilgisayar karşısında, uzaktan kişisel ilişkiler kurarak yaşanıyor. Dikkatimizi en son teknoloji ürünleri üzerinde yoğunlaştırarak, bir "dünya-ötesi"de yaşıyoruz. Oysa en önemli meseleler aile, toplum ve sosyal sorumluluktur."

1960'larda başkanlık bilim danışmanlarından biri olan Weinberg, kendi deyimiyle "bilimsel tercihin kriterleri" üzerine etkili bir tez yazmıştı. Bu tez, değerlerin bilim alanında tercihlere rehberlik edebileceği ve bilim felsefesinde geçerli bir mesele olduğu görüşünü ortaya koyuyordu. Yarım yüzyıl sonra bugün daha da ileri giderek, bir ulusun harcama önceliklerinin belirlenmesinde neyin "yararlı" ya da zahmete değer olduğu üzerine kafa yoruyor. Bana söylediği gibi, "Alışılagelmiş görüşe göre kapitalizm, kaynakları tahsis etmenin tek verimli yoludur. Ama merhametten yoksundur.

"Ekonomik modellerimizin olanakları tükeniyor mu ve görmekte olduğumuz yüksek düzeydeki küresel işsizlik aslında geçici değil de, yapısal ve çok derin bir olgu mu, diye merak ediyorum. Belki de iyi bir iş bulamayan oldukça büyük –ve muhtemelen gitgide artan– bir insan nüfusu her zaman olacak. Öyleyse sistemimizi sadece verimli değil, aynı zamanda merhametli de olacak şekilde nasıl değiştirebiliriz acaba?"

Haiti ve Afrika'daki efsanevi çalışmalarıyla ünlü olan, halk sağlığının ateşli savunucusu Paul Farmer, dünyadaki çok sayıda yoksulu sefaletten kaçamayacak kadar hasta durumda bırakan bir ekonomik sistemin uyguladığı "yapısal şiddet"i de kınamaktadır.[638] Farmer, bir çözümün,

sağlık bakımını bir insan hakkı olarak görüp, sağlanmasını sonradan akla gelen bir düşünce değil, birincil bir kaygı haline getirmekte yattığı görüşündedir. Bunların yanı sıra, Weinberg'e göre, "merhametli bir kapitalizm, önceliklerimizi değiştirmemizi, iyi işlere ulusal bütçeden daha büyük bir pay ayırmamızı gerektirir. Ekonomik sistemin yeterince merhametli olacak şekilde değiştirilmesi, siyasi açıdan daha istikrarlı olmasını da sağlayacaktır."

638 Yapısal şiddet hakkında, bkz Paul Farmer, *Pathologies of Power* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Ne var ki şu sıralarda ulusal politikalara yön veren ekonomi kuramlarının insanların acısını hesaba katma yöntemleri pek azdır (oysa sel ya da açlık gibi felaketlerin ekonomik maliyetleri rutin olarak hesaplanmaktadır). Bunun en belirgin sonuçlarından biri de, en fakir ülkeleri, çocuklar için yiyecek ya da tıbbı bakıma çok az ödenek bırakacak kadar büyük borçlar altında ezen politikalardır.

Bu ekonomik tutum zihin körü, yani ötekinin gerçekliğini hayal etme gücünden yoksun görünür. İnsan sefaletine ve bu sefaletin hafifletilmesine önem veren merhametli bir kapitalizm için, empati şarttır.

Bu da bir toplumun merhamet yetisini geliştirmesi için gerekçe oluşturur. Örneğin, ekonomistler sosyal zekâya dayalı ebeveynliğin yanı sıra, hem eğitim sisteminde hem de cezaevlerinde sosyal ve duygusal becerilere dayalı bir okul müfredatının toplum açısından daha büyük yararlarını inceleseler iyi olur.[639] Sosyal beynin işleyişini optimize etmeye yönelik bu tür toplumsal çaptaki çabalar gerek çocuklara, gerekse yaşamlarını geçirdikleri topluluklara ömür boyu yararlar sağlayabilir. Sanırım bu yararlar, daha yüksek okul başarısından daha iyi iş performansına, daha mutlu ve sosyal bakımdan topluluk güvenliğiyle yaşam boyu sağlığı iyileştirme yeteneğine sahip çocuklara kadar uzanacaktır. Daha eğitimli, daha güvenli ve daha sağlıklı insanlar da, herhangi bir ekonomiye en büyük katkıyı yapacaklardır.

639 Ebeveyn eğitimi programları hakkında bilgi için, bkz, örneğin, www.families_first.org. Bu tür programlarının etkililiği hakkındaki verileri de içeren sosyal ve duygusal öğrenim ve akademik başarı açısından yararları için, bkz www.casel.org.

Büyük tahminler bir yana, daha sıcak sosyal bağlantılar hepimize anında yarar sağlayabilir.

Dostluk Hissinin Yalın Mırıltısı

Şair Walt Whitman, “Beden Elektriğinin Şarkısını Söylüyorum” adlı coşkulu ilahisinde bunu lirik bir ifadeyle ortaya koymuştur:

Gördüm ki sevdiklerimle birlikte olmak yeter,
Geride kalanlarla akşamüstü görüşmek yeter,
Güzel, ilginç, soluyan, gülen canlarla çevrili olmak yeter…

Başka keyif istemem, yüzerim içinde denizde yüzer gibi.
Erkeklerle kadınların yakınında durup onlara bakmakta,
Ve onların temasında ve kokusunda öyle bir şey vardır ki,
çok iyi gelir ruha,

Her şey iyi gelir ruha, ama bunlar çok iyi gelir.

Canlılık, insanlarla çıplak temastan, özellikle de sevecen bağlantılardan kaynaklanır. En çok önemsediğimiz insanlar bir çeşit iksir, durmadan yenilenen bir enerji kaynağıdır. Bir ebeveynle çocuk, bir büyükbabayla bebek arasındaki, sevgililer ya da mutlu bir çift veya iyi arkadaşlar arasındaki sinirsel alışverişin elle tutulur erdemleri vardır.

Sinirbilim artık dostluk hissinin bu yalın mırıltısını sayılarla ifade edip yararlarını sayıp dökebildiğine göre, sosyal yaşamın biyolojik etkisine dikkat etmeliyiz. İlişkilerimiz, beyin işlevimiz, sağlığımız ve esenliğimiz arasındaki gizli bağların şaşırtıcı sonuçları vardır.

Zehirli sosyal temaslara karşı bağışıklığımız olduğu yolundaki basmakalıp varsayımı gözden geçirmeliyiz. Geçici fırtınalı ruh halleri haricinde, çoğu kez etkileşimlerimizin biyolojik bir düzeyde bizim için pek önemli olmadığını sanırız. Ama bunun rahatlatıcı bir yanılsama olduğu anlaşılmaktadır. Başka birinden bir virüs kaptığımız gibi, bizi aynı virüse karşı daha savunmasız hale getiren ya da esenliğimize zarar veren duygusal bir korkuyu da kapabiliriz.

Bu açıdan bakıldığında, tiksinme, hor görme ve patlayıcı öfke gibi sıkıntı verici haller, başkalarının içtiği sigaranın dumanını soluyan kişilerin ciğerlerine sessiz sedasız zarar veren duman altı olmanın duygusal

muadilidir. Sağlığı güçlendirmenin kişilerarası muadili de, çevremizdekilerin olumlu duygularını artırmak olacaktır.

Bu anlamda, sosyal sorumluluk burada ve şimdi, arada bir karşılaştığımız kişilerden en çok sevdiğimiz ve üzerine titrediklerimize kadar, başkalarında en ehven ruh hallerinin yaratılmasına yardımcı olacak şekilde davrandığımız zaman başlar. Sosyalleşmenin sağ kalım değerini inceleyen bir bilim insanı, Whitman'la uyum içinde, hepimizin alması gereken pratik dersin şu olduğunu söylüyor: "Sosyal bağlantılarını geliştir."[640]

640 Duke Üniversitesi'nden biyolog Susan Alberts'tan yapılan alıntının kaynağı: "Social Baboons Make Better Mums", *New Scientist* (November 2003).

Kişisel yaşamlar için iyi güzel de, hepimiz çağımızın devasa sosyal ve siyasi akımları yüzünden hırpalanıyoruz. Geçen yüzyıl bizi bölen şeylere ışık tutarak, kolektif empati ve merhametimizin sınırlarıyla yüzleştirdi.

İnsanlık tarihinin büyük kısmı boyunca gruplar arasındaki nefreti körükleyen acı husumetler, tamamen lojistik bir anlamda üstesinden gelinebilir türdendi: Kullanılabilir sınırlı yıkım araçları, tehlikeyi görece küçük tutuyordu. Yirminci yüzyılda ise, teknoloji ve kurumsal verimlilik bu tür nefretin yıkıcı potansiyelini inanılmaz derecede büyüttü. O zamanların şairi W. H. Auden'ın çok iğneleyici bir biçimde kehanette bulunduğu gibi, "Ya birbirimizi sevmeli ya da ölmeliyiz."

Bu yalın bakış açısı, dizginsiz nefretlerin sebep olduğu acil durumu yakalıyor. Ama çaresizliğe kapılmamalıyız. Bu aciliyet duygusu kolektif bir uyanışa yol açarak, bu yüzyılda aşmamız gereken can alıcı sorunun, Biz'den saydıklarımızın çemberini genişletmek ve Onlar olarak gördüklerimizin sayısını azaltmak olduğunu bize hatırlatabilir.

Yeni sosyal zekâ bilimi, bize o sınırları adım adım öteleyebilecek araçları sunuyor. Öncelikle, nefretin doğurduğu bölünmeleri kabullenmektense, farklılıklarımıza karşın birbirimizi anlayıp, empatimizi o ayrımları birleştirecek şekilde genişletmeliyiz. Sosyal beynin donanımı, hepimizi ortak insani özümüzde birbirine bağlıyor.

EK A - Üst ve Alt Yollar: Bir Not

Alt yol otomatik viteste, bilinçdışımızda ve büyük bir hızla işler. İstemli denetimle çalışan, çaba ve bilinçli niyet gerektiren üst yol ise daha yavaş hareket eder. Benim burada kullandığım şekliyle üst-alt ikiliği, davranış açısından çok önemli bir ayrımı saptamamıza yardım ederken, bir yandan da beynin karmakarışık ve içe içe dokunmuş şebekesini fazlasıyla basitleştirebilir.[641]

641 Bu sistemlerin tam bir açıklaması için, bkz Colin Camerer, "Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics", *Journal of Economic Literature 43* (2005), s. 9–64.

Her iki sistemin de sinirsel ayrıntıları henüz çözülmemiştir ve hâlâ tartışma konusudur. Yararlı bir özet, UCLA'dan Matthew Lieberman tarafından yapılmıştır. Lieberman, (diğer sinirsel bölgelerin arasında amigdalayı da kapsayan) otomatik tarzı "X sistemi", (diğerlerinin yanı sıra ön singulat korteksi ve prefrontal korteks alanlarını da içeren) denetimli tarzı ise "C sistemi" diye adlandırmaktadır.[642]

642 Lieberman, X sisteminin sinirsel donanımına yönelik adaylar olarak amigdala, bazal gangliyonlar, lateral temporal korteks, ventromedial korteks ve dorsal ön singulat korteksi öneriyor. Kontrol tarzının, başkalarıyla birlikte ön singulat korteks, lateral prefrontal korteks, dorsal parietal korteks ve hipokampusu da içerdiğini öne sürüyor. Bkz: Matthew D. Lieberman, "The X- and C-systems: The Neural Basis of Automatic and Controlled Social Cognitions", E. Harmon-Jones ve S. Winkielman, *Social Neuroscience* içinde (New York: Guilford Press, 2006). Daniel Siegel farklı bir üst-alt yol ayrımını önererek, "üst" yolu zarar görmemiş ve iyi işleyen bir sosyal ve duygusal aygıtı,

“alt” yolu ise hasarlı bir tarzı işaret etmek için kullanıyor. Bkz Daniel Siegel, *The Developing Mind* (New York: Guilford Press, 1999).

Bu geniş çaplı sistemler birbirine paralel olarak çalışıp, otomatik ve denetimli işlevleri farklı oranlarda kaynaştırırlar. Örneğin, okuma yaparken, biz neye bakacağımıza karar verip anlam üzerinde bilinçli olarak düşünürken –üst yol yetenekleridir bunlar– bir sürü otomatik mekanizma da kalıbı tanıma, anlam verme, cümle yapısını çözme vb. gibi sayısız destekleyici işlevi yerine getirir. Gerçekte, katıksız bir “üst yol” zihin işlevi belki de hiç yokken, sayılamayacak kadar çok “alt yol” zihin işlevi olduğu kesindir. Doğruyu söylemek gerekirse, benim burada bir ikilik –üst/alt– olarak tarif ettiğim şey, aslında bir tayf oluşturur.

Üst-alt yol tipolojisi, bilişsel-duygusal ve otomatik-denetimlinin iki boyutunu tek bir boyuta indirger: otomatik-duygusal ve denetimli-bilişsel. Bilinçli olarak yaratılan duygular gibi (nadiren de olsa, iradesini kullanarak duygulanabilen aktörlerde görülen) örnekler, bu tartışmanın amaçları açısından ayrı tutulmuştur.[643]

643 Bazı biliş kuramcıları –bu ayrımın karmaşıklıkları aşırı basitleştirmesinin bir başka yolu olarak– birçok duygusal tepkinin, ikisi de bir dereceye kadar otomatik ve kontrollü olan bir biliş ve duygu karışımını içerdiğini iddia edeceklerdir.

Alt yolun otomatik süreçleri, görüldüğü kadarıyla beynin gece-gündüz durmadan çalışmakta olan, varsayılan tarzıdır. Üst yol esas olarak, bu otomatik süreçler –beklenmedik bir olay, bir hata yüzünden, ya da zor bir karar alırken olduğu gibi, düşüncelerimizle bilerek boğuştuğumuz zaman– kesildiğinde devreye girer. Bu görüşe göre, düşünce akışımızın büyük bir kısmı ya da çoğu otomatiğe takılı olarak sıradan işleri ele alır; bir yandan da üst yol için üzerinde kafa yormamız, öğrenmemiz ya da düzeltmemiz gereken şeyleri kaydeder.

Yine de, üst yol alt yolu bu şekilde yönlendiriyorsa, onu belirli sınırlar içerisinde çiğneyebilir. Bize hayatta seçme şansı tanıyan da bu kapasitedir.

EK B - Sosyal Beyin

Bir dizi yeni devrenin beyinde oluşabilmesi için, ona sahip olanlar açısından büyük bir değer taşıması gerekir; bu, sahibinin o devreyi kuşaklar boyunca aktarma olasılığını artıracaktır. Primatların ortaya çıkışında, gruplar halinde yaşamak tam da böyle bir uyarlanmaydı. Tüm primatlar, hayatın gereklerini yerine getirmeye yardım edebilecek başkalarının arasında yaşayarak, grubun herhangi bir üyesinin ulaşabileceği kaynakları çoğaltır ve pürüzsüz sosyal etkileşimlere büyük önem verirler. Sosyal beyin de Doğa'nın, bir grubun parçası olarak karşılaşılabilecek sağ kalım sorunlarını giderme amaçlı uyarlayıcı mekanizmalarından biridir.

Sinirbilimciler "sosyal beyin"den söz ederken neyi kastederler? Beynin, her biri tek başına belirli bir görevden sorumlu olan ayrı alanlardan oluştuğu fikri, on dokuzuncu yüzyılda kafatasındaki yumruların anlamını "açıklayan" o frenoloji şemaları kadar çağdışı görünmektedir. Oysa gerçekte, belirli bir zihinsel görevle ilgili şebeke beynin tek bir yerinde değil, her tarafına dağılmış durumdadır; görev ne kadar karmaşıksa, dağılımı da o kadar geniş kapsamlıdır.

Beynin bölgeleri baş döndürücü bir karmaşıklıkla birbirine bağlandığından, "sosyal beyin" gibi deyimler –her ne kadar yararlı olsa da– birer kurmacadır. Bilim insanları kolaylık adına, beynin belirli bir işlev sırasında işbirliği yapan uyumlu sistemlerine bakarlar. Dolayısıyla hareket merkezleri, kavramsal olarak kısaltıcı bir terim olan "motor beyin"de; duyuların faaliyet merkezleri ise "duyusal beyin"de birlikte toplanmıştır.

Bazı “beyinler”, birbirine daha sıkı sıkıya bağlı olan anatomik bölgelere gönderme yaparlar; “sürüngen beyin”, yani evrim açısından çok eski olduğu için sürüngenlerle paylaştığımız, otomatik refleksleri ve benzerlerini yöneten şu daha alttaki bölgeler gibi. Bu açıklayıcı etiketler, daha üst düzey beyin örgütlenmesi olan, belirli bir işlev sırasında düzenlenen modüllere ve sinir hücresi ağlarına odaklanmak isteyen sinirbilimciler için özellikle kullanışlıdır.

Dolayısıyla da “sosyal beyin” – başkalarıyla ilişki kurarken etkinliklerimizi düzenleyen o geniş kapsamlı sinirsel modüller– uzaklara yayılan devrelerden oluşur. Beynin herhangi bir yerinde sosyal etkileşimi kontrol eden tek bir bölge yoktur. Sosyal beyin, ötekilerle ilişki kurarken senkronize olan bir dizi ayrı ama akışkan ve geniş kapsamlı sinir şebekesidir. Uzaklara yayılan sinir ağlarının birleştirici bir amaca hizmet etmek için eşgüdümlü hale getirildiği sistemler düzeyinde işler.

Sinirbilimin elinde genel olarak üzerinde fikir birliğine varılmış belirli bir harita henüz bulunmasa da, yakınsama amaçlı çalışmalarda dikkatler sosyal etkileşimler sırasında çoğunlukla etkin olan alanlara çevrilmeye başlamıştır. Erken bir önerme, prefrontal alanda, özellikle de orbitofrontal (OFC) ve ön singulat kortekslerinde (ACC), başta amigdala olmak üzere korteks altındaki alanlarla bağlantısı olan yapıları saptamıştır.[644] Daha yakın tarihli çalışmalar bu önermenin isabetli olduğunu gösterirken, başka ayrıntıları da eklemektedir.[645]

644 Leslie Brothers, “The Social Brain: A Project for Integrating Primate Behavior and Neurophysiology in a New Domain”, *Concepts in Neuroscience* 1 (1990), s. 27–51.

645 Örneğin, sosyal beynin bir başka deneysel haritası, Preston ve de Waal tarafından empatinin nöroanatomisine ilişkin incelemelerinde sunulmuştur. Bkz Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, “Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases”, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 1–20.

Sosyal beynin geniş alanlara yayılmış şebekesi göz önüne alındığında, tam olarak hangi sinir ağlarının devrede olduğu büyük ölçüde hangi sosyal faaliyetle ilgilendiğimize bağlıdır. Dolayısıyla basit bir sohbet sırasında bir dizi bölge bizi uyumlu halde tutarken, farklı (ama üst üste binen) bir başka sistem de konuştuğumuz kişiden hoşlanıp hoşlanmadığımıza kafa yorarken etkinleşiyor olabilir. Şimdi, hangi faaliyet sırasında hangi devrelerin

etkinleştiğine dair bazı güncel bulgular hakkında hızlı bir araştırma yapalım.

Ayna sinir hücreleri beyni çeşnilendirir. Prefrontal kortekste ya da parietal (yankafa) alanlarda (ve muhtemelen başka yerlerde de) bulunanlar, paylaşılan temsilleri, yani birisiyle ikimizin de aşina olduğu bir konuda konuşurken zihnimize üşüşen zihinsel imgeleri idare ederler. Hareketle ilgili olan diğer ayna sinir hücreleri –bir sohbetin parçası olan jestlerle beden değişimlerinin girift dansı da dahil olmak üzere– birisinin eylemlerini sadece izlediğimiz zaman etkinleşirler. Kinestetik ve duygusal geribildirimi kodlayan sağ parietal operkulumdaki (yan kapakçık) hücreler, kendi hareketlerimizi sohbet arkadaşımızınkine göre düzenlediğimiz sırada çalışmaya başlarlar.

Sıra bir başkasının ses tonundaki duygusal mesajları okuyup karşılık vermeye geldiğinde, aynı sinir hücreleri, insula (adacık) ile premotor korteksi limbik sisteme, özellikle de amigdalaya bağlayan şebekeyi hazır duruma geçirirler. Konuşma devam ederken, amigdaladan beyin sapına giden bağlantılar otomatik tepkilerimizi kontrol ederek, konunun kızışması ihtimaline karşı nabzımızı hızlandırırlar.

Temporal lobun fusiform (iğ biçimli) alanındaki sinir hücreleri, yüzlerdeki duyguları tanıyıp okumanın yanı sıra, bir kişinin bakışının nereye kaydığını da izlemeye adanmıştır. Bedenduyusal (somatosensori) alanlar, biz diğer kişinin halini sezerken –ve karşılığında kendimizinkini de fark ederken– devreye girerler. Kendi duygusal mesajlarımızı geri gönderdiğimizde ise, beyin sapı çekirdeklerinin yüz sinirlerimize yansımaları, duruma uyan çatık kaşları, gülümsemeyi, ya da kalkık kaşları yaratır.

Biz diğer kişiye kulak verirken, beyin empatinin iki çeşidine maruz kalır: Duyusal korteksler, talamus ve amigdala arasındaki bağlantılardan geçen ve tepkimize dayanan hızlı bir üst yol akışı; ve talamustan neorkortekse doğru yukarı, sonra tekrar amigdalaya doğru aşağı uzanan ve daha düşünceli tepkimize dayanan daha yavaş bir üst yol akışı. Duyguların bulaşması bu ilk patikayı takip ederek, diğer kişinin hislerinin otomatik sinirsel taklidine olanak sağlar. Düşünen beyne bağlanan ikinci patika ise, eğer istersek uyumumuzu bozma olanağına sahip olan, daha düşünceli bir empati sunar.

İşte burada, limbik şebekeden OFC ve ACC’ye uzanan bağlantı devreye girer. Bu alanlar başka birinin duygusunu algılayıp kendi duygusal tepkimizin ince ayarını yaptığımız sırada etkindir. Prefrontal korteksin

görevi genel olarak duygularımızın tonunu uygun ve etkili bir biçimde ayarlamaktır; diğer kişinin söyledikleri canımızı sıkıyorsa, prefrontal bölge kendi sıkıntımıza karşın sohbeti sürdürüp, odaklanmış durumda kalmamızı sağlar.

Diğer kişinin duygusal mesajı hakkında ne yapacağımızı düşünmemiz gerekiyorsa, dorsolateral ve ventromedyal prefrontal bölgeler, bütün bunların anlamı üzerine kafa yorup seçeneklerimizi göz önüne almamıza yardım eder. Örneğin, hangi yanıt hem söz konusu durumda işe yarayacak, hem de uzun vadeli hedeflerimize uyacaktır?

Bütün bu kişilerarası dansın ötesinde, beynin tabanındaki beyincik diğer kişiyi gözleyebilmemiz için dikkatimizi tam hedef üzerinde tutarak, gelip geçici yüz ifadelerinin incelikli ipuçlarını bile yakalar. Sözsüz, bilinçdışı eşzamanlılık –sözgelimi, bir sohbetin girift koreografisi– sel gibi akan sosyal ipuçlarını toplamamızı gerektirir. Bu da beyin sapındaki, özellikle de beyincik ve bazal gangliyonlardaki (sinir düğümleri) kadim yapılara bağlıdır. Pürüzsüz etkileşimlerde oynadıkları roller, bu alt beyin alanlarına sosyal beynin şebekesinde yardımcı bir rol verir.[646]

646 Agy.

Bu alanların tümü sosyal etkileşimlerin (hatta hayali olanların da) eşgüdümlenmesinde bir araya gelir; herhangi birinin hasar görmesi, uyum sağlama yeteneğimize zarar verir. Bir sosyal etkileşim ne kadar karmaşıksa, etkinleşen sinir hücrelerinin birbirine bağlı ağları da o kadar girifttir. Kısacası, çok sayıda şebeke ve bölge, sosyal beyinde –ayrıntılı haritasını zar zor çıkarmaya başladığımız sinirsel bir alanda– kendi rollerini oynar.

Sosyal beynin ana şebekesini saptamaya başlamanın bir yolu da, belirli bir sosyal edim sırasında devreye giren asgari sinir ağlarının taslağını çıkarmaktır.[647] Örneğin, UCLA’daki sinirbilimciler, sadece başka birinin duygularını algılayıp taklit etme edimi için, birbirine kilitlenen şu bir dizi sinir şebekesini önermişlerdir: Üst temporal korteks diğer kişinin ilk görsel algılanmasına olanak sağlayarak, o tasviri parietal alanlardaki, gözlemlenmiş bir eylemi o eylemin icrasıyla eşleştirebilecek sinir hücrelerine gönderir. Ardından eşleştirici sinir hücreleri tasvire daha fazla duyusal ve bedensel enformasyon katar. Bu daha karmaşık veriler kümesinin gittiği alt frontal korteks de, taklit edilecek eylemin amacını

kodlar. Daha sonra eylemlerin duyusal kopyaları üst temporal kortekse geri gönderilir, burası da arkadan gelen eylemi izler.

647 Minimal devre hakkında, bkz Marco Iacoboni ve Gian Luigi Lenzi, “Mirror Neurons, the Insula, and Empathy”, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 39–40.

Sıra empatiye geldiğinde, “sıcak” duygusal şebekenin bu “soğuk” duyusal ve motor şebekelere bağlanması gerekir; yani, duygusal bakımdan kuru olan duyusal-motor sistem, limbik sistemdeki duygu merkeziyle iletişim kurmalıdır. UCLA’daki araştırma ekibinin önerisine göre, bu bağlayıcı için anatomik bakımdan en olası aday, limbik alanlarla frontal korteksin parçalarını birbirine bağlayan insuladaki bir bölgedir.[648]

648 Duygusal rezonans hakkında, bkz Marco Iacoboni, “Understanding Intentions Through Imitation”, yay. haz. Scott Johnson, *Taking Action: Cognitive Neuroscience Perspectives on Intentional Acts* içinde (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2003). s. 107–38.

Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü’ndeki (*National Institutes of Mental Health*–NIMH) bilim insanlarına göre, sosyal beynin haritasını çıkarmayı amaçlarken sözü edilen şey tek bir birleştirici sinir sistemi değil, bazı işlerde birlikte, bazılarında da kendi başlarına çalışabilecek birbirine kenetlenen şebekelerdir.[649] Örneğin sinirbilimciler, temel empatide, yani bir hissin dosdoğru kişiden kişiye bulaşması konusunda, duyusal korteksleri talamus ve amigdalaya, oradan da uygun tepkinin gerektirdiği şebekeler hangileriyse onlara bağlayan patikaları aday göstermektedirler. Ancak bilişsel empatide, biz diğer kişinin düşüncelerini sezerken, talamustan *kortekse*, amigdalaya, sonra da tepkiyle ilgili şebekeye uzanan patikalar devreye girer.

649 Birbirine kenetlenme ve bağımsız devreler konusunda, bkz James R. Blair ve Karina S. Perschardt, “Empathy: A Unitary Circuit or a Set of Dissociable Neuro-Cognitive Systems?” *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 27–28.

Belirli duygularla empati kurmak konusunda ise, NIMH’teki araştırmacılar daha da fazla ayrım yapmanın mümkün olduğunu öne sürüyorlar. Örneğin, bazı fMRI verileri, diğer kişinin korkusunu ve öfkesini okumaya yönelik farklı patikalar olduğunu işaret ediyor. Anlaşılan, korkulu ifadeler OFC’den çok amigdalayı, öfkeli ifadelerse amigdalayı değil de OFC’yi etkinleştirmektedir. Bu farklılık, her bir duygunun değişik işleviyle ilişkili olabilir: Korktuğumuzda, dikkatimiz korkuya neden olan şeye

yönelirken, öfkelendiğimizde o kişinin tepkisini tersine çevirmek için ne yapacağımıza odaklanırız. Tiksinmede ise amigdala resmin dışında kalır; bu kez bazal gangliyonlar ve ön insuladaki yapılar devreye girer.[650] Bu duyguya özgü şebekelerin tümü hem belirli bir duyguyu bizzat yaşadığımızda, hem de başka birinin hissetmesine tanık olduğumuzda etkinleşir.

650 Tiksinme hakkında, bkz Anthony Atkinson, "Emotion-specific Clues to the Neural Substrate of Empathy", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 22–23.

NIMH'teki araştırmacılar, sadece diğer kişinin zihninden geçenler hakkında fikir edinmekle değil, karşılığında ne yapacağımıza karar vermekle de ilgili olan bir bilişsel empati türü için yine başka şebeke öneriyorlar. Anlaşılan, buradaki ana şebekeler orta temporal korteksi, üst temporal sulkusu (şakak oluğu) ve temporal lobu içermektedir.

Empatiyle doğru ve yanlış anlayışımız arasındaki bağın sinirsel düzeyde dayanağı vardır. Beyinlerindeki lezyonlar (doku bozuklukları) nedeniyle önceki ahlaki standartlarını terk eden, ya da bir doğru mu, yanlış mı sorusu karşısında kafaları karışan hastalar üzerinde yapılan çalışmalar, bu ahlaki edimler için içsel halleri uyandırmak ve yorumlamakla ilgili beyin bölgelerinin sağlam kalmasının gerektiğine işaret etmektedir.[651] Ahlaki yargılar sırasında etkin olan bu beyin alanları –yani beyin sapının parçalarından (özellikle beyincik) korteksteki alanlara uzanan bir şebeke dizisi– amigdala, talamus, insula ve beyin sapının üst kısmını içerir. Bu beyin alanlarının tümü, bir başkasının hislerini kendi hislerimiz gibi algıladığımız sırada da devrededir. Alın lobuyla ön şakak lobu arasından geçen (amigdalayla insular korteksi de içeren) birbirine bağlı bir şebekenin empati açısından hayati önem taşıdığı öne sürülmüştür.

651 Ahlaki yargı ve empati hakkında, bkz Paul J. Eslinger ve bşk., "Emotional and Cognitive Processing in Empathy and Moral Behavior", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 34–35; Iacoboni ve Lenzi, "Mirror Neurons."

Beyin işlevinin haritası, sinirsel lezyonları olan hastalarda başka hangi yeteneklerin engellendiği incelenerek çıkarılabilir. Örneğin, sosyal beyinlerinin çeşitli duygusal devreleri hasar görmüş nörolojik hastalar, beyinlerinin başka alanlarında lezyonlar bulunan hastalarla karşılaştırılmıştı.[652] Her iki grup da, IQ testindeki sorunları yanıtlamak

gibi bilişsel görevlerde eşit derecede başarılıyken, sadece duygusal alanları hasar görmüş hastalar ilişkilerinde işlev bozukluğu gösteriyorlardı: Kişilerarası ilişkilerde kötü kararlar alıyor, insanların duygularını yanlış yorumluyor, hayatın sosyal talepleriyle baş etmekte aciz görünüyorlardı.

652 Duygusal beyin ve ilişkiler hakkında, bkz Reuven Bar-On ve bşk., "Exploring the Neurological Substrates of Emotional and Social Intelligence", *Brain* 126 (2003), s. 1790–1800.

Sosyal yetersizlikleri olan bu hastaların tümünde, Güney California Üniversitesi'nden nörolog Antonio Damasio'nun "somatik işaretleyici" diye adlandırdığı bir sinirsel düzen içindeki belli noktalarda lezyonlar vardı; hasarlı hastalar üzerindeki incelemeler, Damasio'nun laboratuarında yapılmıştı. Ventromedial prefrontal, parietal alanların yanı sıra, singulat korteksle sağ amigdala ve insulayı da birbirine bağlayan somatik işaretleyiciler, özellikle kişisel ve sosyal yaşamımızda bir karar aldığımız zamanlarda çalışırlar.[653] Sosyal beynin bu kilit parçası tarafından güçlendirilen sosyal yetenekler, pürüzsüz ilişkilerin temelini oluşturur. Örneğin, somatik işaretleyici şebekelerinde lezyonlar bulunan nörolojik hastalar, duygusal işaretleri okumakta ya da göndermekte başarısız olduklarından, ilişkilerinde felakete yol açan kararları kolaylıkla alabilirler.

653 Somatik işaretleyiciler hakkında, bkz Antonio Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain* (New York: Harcourt, 2003).

Damasio'nun somatik işaretleyicileri, Stephanie Preston ile Frans de Wall'in algısal modellerinde değindikleri sinir sistemleriyle örtüşmektedir. Her iki model de, bir başkasının duygusunu algıladığımızda, ayna sinir hücrelerinin içimizde o hisse yol açan aynı sinirsel patikaların yanı sıra, ilgili zihinsel imgeler ve eylemlere (ya da harekete geçme itkisine) yönelik şebekeyi etkinleştirdiğini önermektedir. Birbirinden ayrı fMRI çalışmaları, insulanın ayna işlevi gören sistemleri limbik alana bağlayarak sinirsel döngünün duygusal öğesini meydana getirdiğini işaret etmektedir.[654]

654 İnsulanın (adacık) rolü hakkında, bkz Iacoboni ve Lenzi, "Mirror Neurons."

Birbirinden farklı sosyal anlarda yapılan fMRI çalışmalarının ortaya çıkardığı gibi, bir etkileşimin kendine has yanları, tepkimizi verirken hangi beyin alanlarının çalıştığını belirleyecektir elbette. Örneğin, gönüllü denekler sosyal açıdan utanç verici durumlarla ilgili öyküleri dinlerken yapılan beyin görüntülemeleri (öykülerden biri, resmi bir davette lokmasını

tabağa tüküren birinden söz ediyordu), orta prefrontal korteksle temporal alanlarında (her ikisi de başka birinin zihinsel haliyle empati kurduğumuzda etkinleşir) ve de yan orbifrontal korteksle orta prefrontal kortekslerinde daha fazla faaliyet olduğunu göstermiştir.[655] Aynı alanlar, öyküdeki tabağa tükürme olayı istençdışı (kişinin tıkanması nedeniyle) olduğunda da etkinleşiyordu. Bu sinir ağı görüldüğü kadarıyla, kişilerarası yaşamda sürekli karşılaştığımız sonu gelmeyen sıradan durumlardan biri olan, belirli bir hareketin sosyal açıdan uygun olup olmadığı gibi daha genel bir karara varma durumunu idare etmektedir.

655 Utanç verici anlar hakkında, bkz S. Berthoz ve bşk., "An fMRI Study of Intentional and Unintentional Embarrassing Violations of Social Norms", *Brain* 125 (2002), s. 1696–1708.

O kararı almakta başarısız olan –dolayısıyla da sürekli yanlış adım atan ya da kişilerarası faaliyetlerde başka türlü hatalar yapan– nörolojik hastalar üzerindeki klinik çalışmalar, prefrontal kortekslerinin ventromedial bölgesinde hasar olduğunu göstermektedir. Damasio' nun iş arkadaşlarından biri olan Antoine Bechara'nın gözlemleri, bu bölgenin bellek, duygu ve hisle ilgili birleştirici beyin sistemlerinde kritik bir rol oynadığı yolundadır; buradaki hasar sosyal karar alımını tehlikeye sokar. Mahcubiyet anlarıyla ilgili araştırmada, en etkin sistemler, orta prefrontal korteksin yakınlarındaki bir dorsal bölgede alternatif bir şebeke –ön singulatı da içeren bir alan– olabileceğini göstermiştir.[656] Damasio'nun bulgularına göre, bu bölge motor planlamayı, hareketi, duyguyu, dikkati ve işleyen belleği idare eden ağları birbirine bağlayarak bir darboğaz oluşturmaktadır.

656 Sosyal karar alımının nörolojisi hakkında, bkz Antoine Bechara, "The Neurology of Social Cognition", *Brain* 125 (2002), s. 1673–75.

Sinirbilimcilere göre, bunların tümü kışkırtıcı ipuçlarıdır ve sosyal yaşam nörolojisinin ağını çözebilmek için çok daha fazlasının bilinmesi gerekmektedir.

EK C - Sosyal Zekâyı Yeniden Düşünmek

Sosyal beyin gruplar halinde yaşayan memeli türlerinde en yüksek derecede gelişerek, bir sağ kalım mekanizması olarak evrilmiştir.[657] İnsanları diğer memelilerden farklı kılan beyin sistemleri, insanlar arasındaki başat bağın boyutuyla doğrudan orantılı olarak gelişmiştir.[658] Kimi bilim insanları, Homo sapiens'in diğer insansı varlıkları gölgede bırakmasını sağlayan şeyin –bilişsel üstünlük ya da fiziksel avantaj değil– sosyal beceri olabileceğini tahmin etmektedirler.[659]

657 Stephanie D. Preston ve Frans B. M. de Waal, "Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases", *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), s. 1–20.

658 Bir türdeki primat grubunun üyeleri ne kadar fazlaysa, neokorteks de beynin geri kalanına göre o kadar büyük olur. Bkz T. Sawaguchi ve H. Kudo, "Neocortical Development and Social Structures in Primates", *Primates* 31 (1990), s. 283–89.

659 Sarah-Jayne Blakemore ve Uta Firth, "How Does the Brain Deal with the Social World?" *NeuroReport* 15 (2004), s. 119–28.

Evrim psikologlarına göre, sosyal beyin ve dolayısıyla sosyal zekâ, bir primat topluluğunda sosyal akımlar arasında yönünü bulma zorluğunu giderecek şekilde evrilmiştir: Kişiye, baskın erkeğin kim olduğunu, savunma konusunda kime güveneceğini, kimi nasıl hoşnut edeceğini (buradaki olağan çözüm tımar etmektir) belirleyebilmesi için gereken donanımı sağlar. İnsanlarda ise sosyal muhakeme yapma –özellikle

eşgüdüm ve işbirliğinin yanı sıra rekabet etme– ihtiyacı, daha büyük boyuttaki beynimizin ve genel olarak zekâmızın evriminde itici güç olmuştur.[660]

660 Zekânın sosyal kökenleri hakkında, bkz Denise Cummins, *Human Reasoning: An Evolutionary Perspective* (Cambridge, Mass.: Bradford/MIT Press, 1997).

Sosyal beynin başlıca işlevleri –etkileşimlerde eşzamanlılık, empati türleri, sosyal biliş, etkileşim becerileri ve başkalarına karşı ilgi– sosyal zekânın kolları gibi görünür. Evrimsel bakış açısı bizi, sosyal zekânın insani yetenekler sınıflandırmasındaki yerini bir daha düşünmeye ve "zekâ"nın bilişsel olmayan yetenekleri de içerebileceğini kabul etmeye zorlamaktadır. (Howard Gardner, bilindiği gibi bu tezi çoklu zekâlar konusundaki çığır açan yapıtında savunmuştur.)

Sosyal yaşama ilişkin yeni sinirbilim bulguları, sosyal bilim ve davranış bilimini yeniden canlandırabilir. Örneğin, karar alım sırasında beyni inceleyen, gelişme aşamasındaki "nöro-ekonomi" dalı, temel ekonomik varsayımlara meydan okumuştur.[661] Bulguları, ekonomi alanındaki standart düşünce tarzını, özellikle de insanların para konusunda "karar ağacı" türünde analizlerle modellenebilecek akılcı kararlar aldıkları yolundaki görüşü sarsmıştır. Ekonomistlerin artık anladıkları gibi, alt yol sistemleri, bu tür karar alımında salt akılcı modellerin öngörebileceğinden çok daha güçlüdür. Benzer şekilde, zekâ kuramı ve zekâyı sınama alanı da, temel varsayımlarını yeniden düşünecek kadar olgun görünmektedir.

661 Nöroekonomi hakkında, bkz Colin Camerer ve bşk., "Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics", *Journal of Economic Literature* 43 (2005), s. 9–64.

Son yıllarda sosyal zekâ, sosyal psikologlar kadar zekâyı inceleyenler tarafından da büyük ölçüde göz ardı edilen bilimsel bir arka sokak olmuştur. Bunun bir istisnası, John Mayer ile Peter Salovey'nin 1990 yılındaki yeni ufuklar açan çalışmalarıyla alevlendirilen duygusal zekâ araştırmalarındaki kısa süreli bir artıştır.[662]

662 New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog Mayer, meslektaşlarıyla birlikte bu alandaki kuram ve araştırmalar için standardı belirledi. Peter Salovey ve Mayer'in (ve ben dahil, başkalarının da) tanımlama şekline göre, duygusal zekâ kavramı sosyal zekâyla örtüşmektedir. Örneğin, bkz John Mayer ve Peter Salovey, "Social Intelligence", yay. haz. Christopher Peterson ve Martin E. S. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

Mayer’in bana belirttiği gibi, Thorndike ilk başta mekanik, soyut ve sosyal zekâdan oluşan bir üçlü görmüş, ama hemen ardından sosyal zekâyı ölçmenin bir yolunu bulmakta başarısızlığa uğramıştı. 1960’larda, duyguların beyindeki yerleşimi daha iyi anlaşıldığında, Mayer şöyle demişti: “Duygusal zekâ, sosyal zekânın başarısız kaldığı durumlarda, üçlünün yedek üyesi olarak yetiştirilebilirdi.”

Sosyal sinirbilimin daha yakın tarihte ortaya çıkışı, kardeşi duygusal zekâyla eşit değer taşıyan sosyal zekâyı yeniden canlandırma zamanının geldiğini göstermektedir. Sosyal zekânın yeniden düşünülmesi, sosyal beynin işleyişini tam olarak yansıtarak, ilişkilerimiz açısından çok büyük önem taşımasına karşın sıklıkla göz ardı edilen yetileri de işin içine katmalıdır.

Benim bu kitapta önerdiğim sosyal zekâ modeli, söz konusu genişletilmiş kavramın nasıl bir şey olabileceğine ilişkin kesin olmayan imalarda bulunmaktadır. Başkaları söz konusu zekânın özelliklerini farklı bir deste içinde yeniden bir araya getirebilir ya da kendi önerilerini ileri sürebilirler; benimkisi, pek çok sınıflandırma biçiminden sadece biridir. Sosyal zekânın daha sağlam ve geçerli modelleri, zaman içinde yapılacak araştırmaların birikiminden çıkacaktır. Benim amacım sadece bu tür bir taze düşünüşü başlatmaktır.

Sosyal Zekâ Yetenekleri
Duygusal Zekâ Modeline Nasıl Uyar

DUYGUSAL ZEKÂ	SOSYAL ZEKÂ
Öz-bilinç	**Sosyal bilinç** Temel empati Empatik isabet Sosyal biliş
Öz-yönetim	**Sosyal beceri (ya da ilişki yönetimi)** Eşzamanlılık Benlik Sunumu Nüfuz İlgi

Bazı psikologlar, benim önerdiğim tanımlayıcı sosyal zekâ yetilerinin, standart “zekâ” tanımlarına bilişsel olmayan alanlardaki yetenekleri eklediğinden yakınabilirler. Oysa bu tam da benim çıkış noktamdır: Sosyal yaşamdaki zekâ söz konusu olduğunda, beynin kendisi yetileri birbirine karıştırır. Temel empati, eşzamanlılık ve ilgi gibi bilişsel olmayan yetenekler, insanoğlunun sosyal sağ kalım repertuarının gayet uyarlayıcı yönleridir. Üstelik bu yetiler, Thorn-dike’ın ilişkilerimizde “akıllıca davranma” kuralına kesinlikle daha iyi uymamızı sağlarlar.

Tamamen bilişsel olan eski sosyal zekâ görüşü, pek çok erken dönem zekâ kuramcısının iddia ettiği gibi, sosyal zekânın genel zekâdan farklı olmayabileceğini varsayar. Bazı biliş bilimcileri, hiç kuşkusuz bu iki yeteneğin tıpatıp aynı olduğunu savunacaklardır. Ne de olsa, onların disiplini zihinsel yaşam modelini bilgisayarda kurar ve bilgi işlem modülleri de bilgisayar mantığına uyarak tamamen akılcı doğrultuda ilerler.

Oysa sosyal zekâ alanında salt zihinsel yeteneklere odaklanan dikkat, hem duygunun hem de alt yolun paha biçilmez rollerini göz ardı eder. Ben bir perspektif değişikliğini, salt sosyal yaşam *hakkında* bilgi sahibi olmanın ötesine bakarak, gerek üst gerekse alt yola saptığımız sırada onca önemli olan otomatik yetenekleri de kapsayacak bir bakış açısını öneriyorum. Şu aralar moda olan çeşitli sosyal zekâ kuramları, bu iç içe geçmiş yetilerin ayrıntılarını sadece belirli noktalarıyla ve tuhaf biçimde farklı derecelerde açıklıyorlar.

Zekâ kuramcılarının sosyal yaşam yetenekleri hakkındaki görüşleri, kendi sahalarının tarihi ışığında daha iyi anlaşılabilir. Edward Thorndike’ın sosyal zekâ kavramını ilk kez önerdiği 1920 yılında, yeni ortaya atılmış “IQ” kavramı, bir o kadar yeni bir alan olan ve insan yeteneklerini ölçmenin yollarını bulmayı amaçlayan psikometrinin düşünce tarzını şekillendirmekteydi. O baş döndürücü günlerde, psikolojinin I. Dünya Savaşı sırasında milyonlarca Amerikan askerini IQ’larına göre sınıflandırarak etkili biçimde idare edebilecekleri görevlere ve mevkilere atamakta elde ettiği son başarılar, anlaşılabilir bir heyecan uyandırmıştı.

Erken dönem sosyal zekâ kuramcıları, IQ’nun sosyal yaşamdaki yeteneklere uygulanacak bir benzerini bulmaya çalışıyorlardı. Yeni oluşan psikometri alanının rehberliğinde, söz gelimi, IQ’yla ölçülen uzamsal ve sözel akıl yürütme farklılıklarının muadili olacak sosyal yeteneklerdeki farklılıkları ölçmenin yollarını arıyorlardı.

Bu ilk girişimler boşa çıktı, çünkü görüldüğü kadarıyla sadece insanların sosyal durumlar hakkındaki entelektüel kavrayışını ölçüyorlardı. Örneğin, ilk sosyal zekâ testlerinden biri, bir cümlenin en çok hangi sosyal duruma uygun düşeceğini belirlemek gibi, bilişsel yetenekleri değerlendiriyordu. 1950'lerin sonunda, en yaygın olarak kullanılan IQ ölçümlerinden birini geliştirmiş olan David Wechsler, temelde sosyal zekâyı sadece "sosyal durumlara uygulanan genel zekâ" olarak görerek, önemini reddetmişti[663] Bu yargı psikoloji alanında yayıldı ve sosyal zekâ insan zekâsının belli başlı haritalarından silindi.

663 David Wechsler, *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*, 4. bsk. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1958), s. 75.

Bir istisna, 1960'ların sonunda J. P. Guilford tarafından ileri sürülen karmaşık zekâ modeliydi; Guilford'un sayıp döktüğü 120 ayrı düşünsel yetenekten otuzu, sosyal zekâyla ilgiliydi.[664] Ama yoğun çabalara karşın, Guilford'un yaklaşımı insanların sosyal dünyada gerçekte ne derece başarılı olduklarına ilişkin anlamlı kestirimler sağlayamamıştır. Sosyal zekâyla ilgili daha yakın tarihli modeller –Robert Sternberg'in "pratik zekâ"sı ve Howard Gardner'ın "kişilerarası zekâ"sı– daha çekici bulunmuştur.[665] Fakat psikoloji, sosyal zekâyı IQ'dan açıkça ayırt eden ve pratik uygulamaları olan birleştirici bir kuram çıkaramamıştır.

664 J. S. Guilford, *The Nature of Intelligence* (New York: McGraw-Hill, 1967).

665 Bkz, örneğin, Robert Hogan, "Development of an Empathy Scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 33 (1969), s. 307–16; Robert Sternberg, *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence* (New York: Cambridge University Press, 1985); Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (New York: Basic Books, 1993).

Eski bakış açısı, sosyal zekâyı genel zekânın sosyal durumlara uygulanması, yani büyük oranda bilişsel bir yetenek olarak görmüştür. Bu yaklaşım, sosyal zekâya sadece sosyal dünya hakkındaki bilgilerin biriktiği bir hazne rolü verir, ama söz konusu yetiyi "g"den, yani genel zekânın kendisinden farklı kılmaz.

Peki ama, sosyal zekâyı "g"den ayıran nedir? Şimdilik bu sorunun iyi bir yanıtı yoktur. Bunun bir nedeni de, bir meslek olarak psikolojinin, insanların üst lisans yaparken ya da diğer mesleki eğitimlerden geçerken dahil oldukları, bilimsel bir altkültür olmasıdır. Sonuç olarak psikologlar,

dünyayı büyük oranda o alanın kendi zihinsel merceğinden görme eğilimi gösterirler. Bu eğilim ise psikolojinin sosyal zekânın gerçek doğasını kavrama yeteneğini çarpıtıyor olabilir.

Sıradan insanlara bir kişiyi zeki yapan unsurları sıralamaları söylendiğinde, sosyal yeterlik önde gelen bir doğal kategori olarak ortaya çıkmıştır. Oysa zekâ konusunda uzman sayılan psikologlardan benzer bir liste oluşturmaları istendiğinde, sözel yetenekler ve sorun çözme becerileri gibi bilişsel yetenekler üzerinde durmuşlardır.[666] Wechsler'in sosyal zekâyı reddeden bakış açısı, anlaşılan kendi alanının örtük varsayımlarında yaşamaya devam etmektedir.

666 Bir insanı zeki kılan unsurlar hakkında, bkz Robert Sternberg ve bşk., "People's Conceptions of Intelligence", *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981), s. 37–55.

Sosyal zekâyı ölçmeyi amaçlayan psikologlar, elde ettikleri sonuçlarla IQ testlerinin sonuçları arasındaki şaşırtıcı derecede yüksek bağlılaşımlar karşısında şaşırıp kalarak, bilişsel yetenekle sosyal yetenek arasında gerçek bir fark olmayabileceğini öne sürmüşlerdir.[667] Sosyal zekâ araştırmalarından büyük oranda vazgeçilmesinin önemli nedenlerinden biri de bu olmuştur. Ama bu sorun, görüldüğü kadarıyla, sosyal zekânın sadece sosyal alana uygulanan bilişsel yetenek olarak çarpıtılmış tanımından kaynaklanmaktadır.

667 IQ ile güçlü bağlılaşımlar hakkında, bkz, örneğin, Ronald Riggio ve bşk., "Social and Academic Intelligence: Conceptually Distinct but Overlapping Domains", *Personality and Individual Differences* 12 (1991), s. 695–702.

Bu yaklaşımda, kişilerarası ilişki yeteneği, insanların bildiklerini iddia ettikleri şeylere bakarak, onlara "başkalarının davranışlarını anlayabiliyorum" ve "hareketlerimin insanlara ne hissettirdiğini biliyorum" gibi cümleleri onaylayıp onaylamadıkları sorularak ölçülür.

O sorular, yakınlarda geliştirilen bir sosyal zekâ ölçeğinden alınmıştır.[668] Testi hazırlayan psikologlar, on dört ayrı psikoloji profesöründen oluşan sözde bir "uzmanlar paneli"nden sosyal zekâyı tanımlamasını istediklerinde ortaya çıkan tanım, "başka insanları ve farklı sosyal durumlara nasıl tepki vereceklerini anlama yeteneği"ydi; bir başka deyişle, katıksız sosyal biliş.[669] Yine de, psikologlar bu tanımın yeterli olmayacağını biliyorlardı. Bu nedenle, insanların sosyal açıdan gerçekte birbirleriyle ne derece

geçindiklerini ele alan sorular hazırlayarak, örneğin "Başkalarını iyi tanıyabilmem için uzun bir süre gerekiyor" cümlesini onaylayıp onaylamadıklarını sordular.

668 David H. Silvera ve bşk., "The Tromso Social Intelligence Scale", *Scandinavian Journal of Psychology* 42 (2001), s. 313–19.

669 Bir başka çalışmada, hepsi zekâ uzmanı olan psikologlardan benzeri bir liste oluşturmaları istendiğinde, sözel beceriler gibi daha soyut bilişsel yetenekler ve daha soyut sosyal sorun çözme becerileri lehine, pratik sosyal becerileri görmezlikten geldiler. Bkz Sternberg ve bşk., "People's Conceptions."

Ancak hazırladıkları testin, diğerleri gibi, daha ileri gidip doyurucu bir yaşam için çok önemli olan alt yol yeteneklerini ölçmesi hayırlı olacaktır. Sosyal sinirbilim, başkalarıyla ilişki kurduğumuz sırada bilmenin ve yapmanın birden fazla yolunun nasıl harekete geçtiğini ayrıntılarıyla açıklamaktadır. Bu yollar kuşkusuz sosyal biliş gibi üst yol yeteneklerini içerir. Ama sosyal zekâ eşzamanlılık ve uyum, sosyal sezgi ve empatik ilgi gibi alt yol işlevlerini ve herhalde şefkat gösterme itkisini de gerektirir. Sosyal yaşamda kişiyi nelerin zeki kıldığına ilişkin fikirlerimiz bu yetenekleri de kapsarsa daha tamamlanmış olacaktır.

Bunlar sözsüz yeteneklerdir ve milisaniyeler içerisinde, zihnin onlar hakkındaki düşüncelerini ifade edebilmesinden daha hızlı bir biçimde oluşurlar. Alt yol yetenekleri bazılarına önemsiz görünebilir ama pürüzsüz bir sosyal yaşam için gereken platformu onlar şekillendirir. Alt yol yetenekleri sözsüz olduğundan, bir kâğıt-kalem testinde yakalanabilecek şeyleri gözden kaçırır – en güncel sosyal zekâ testleri de böyledir.[670] Sonuçta, bu testler üst yolu alt yol hakkında sınavdan geçirir; tartışmalı bir taktiktir bu.

670 Psikometriciler son zamanlara kadar kâğıt-kalem testlerini en ehven bulduklarından, zekânın o formatta ölçülebilecek yönleri baskın çıkmıştır. Bu durum, günümüzde sosyal zekâ ölçümünün altın standardı olan bilişsel yeteneğin egemenliğinin gizli etkenlerinden biri olabilir. Alt yol, hiç kuşkusuz, dijital ortamların durdurulamaz ilerleyişiyle birlikte sosyal zekâ ölçümlerinin alanına rahatça girecektir.

Edinburg Üniversitesi'nden gelişim psikoloğu Colwyn Trevarthen, sosyal biliş hakkındaki yaygın fikirlerin, insan ilişkileri ve duyguların sosyal yaşamdaki yeri konusunda derin anlaşmazlıklar yarattığını savunmaktadır.[671] Bilişsel bilim, dilbilim ve yapay zekâ alanında vazifesini iyi yapmış olsa da, insan ilişkilerine uygulandığında sınırlı kalır.

Bizi başka insanlara bağlayan temel empati ve eşzamanlılık gibi bilişsel olmayan yetileri ihmal eder. Bilişsel sinirbilim alanındaki duygusal devrim (sosyal devrim bir yana), henüz zekâ kuramına erişememiştir.

671 Colwyn, Trevarthen, "The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating", Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge* içinde (New York: Cambridge University Press, 1993), s. 121–73.

Sosyal zekânın daha sağlam bir ölçütü, yalnızca (anketlerin yeterli olduğu) üst yol yaklaşımlarını değil, ayrıca PONS (*Profile of Nonverbal Sensivity*–Sözsüz Duyarlık Profili) ya da Ekman'ın mikro-ifadeleri okuma testi gibi alt yol ölçümlerini de içermelidir.[672] Ya da test edilenleri (belki sanal gerçeklik yoluyla) sosyal durum simülasyonlarına tâbi tutabilir veya en azından sosyal yetenekleri konusunda başka insanların görüşlerini alabilir. Birisinin sosyal zekâsı hakkında daha yeterlikli bir profile ancak o zaman ulaşabiliriz.[673]

672 PONS, yaygın olarak kullanılan, bu tür sözel olmayan ölçümlerden biridir. Paul Ekman'ın web-bazlı mikro-duyguları saptama ölçütü şimdiden, duygusal uyumun bir ön koşulu olan, biliş dışı bir düzeyde empati kurma yeteneğini değerlendirmenin bir yolu olmuştur. MSCEIT gibi (sosyal zekâyla örtüşen) kimi duygusal zekâ testleri şimdiden bazı biliş dışı ölçümleri kullanmaktadır; bkz, örneğin, John Mayer ve bşk., "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications", *Psychological Inquiry* 60 (2004), s. 197–215. Ekman'ın web-bazlı mikro-duygular ölçümünün adresi: www.paulekman.com. Ekman'ın ölçümü sosyal beynin mikro duyguları okumayı hevesle öğrendiğini ve kilit nitelikteki bazı sosyal zekâ yeteneklerinin elektronik ortamda verilen danışmanlık yoluyla güçlendirilebileceğini göstermektedir.

673 Benim burada önerdiğim sosyal zekâ modeli, sosyal zekâyla ilgili yeni düşünce tarzını teşvik etme amaçlıdır. Sorgulanıp gözden geçirileceğini varsayıyor ve bunun yeni kuramlardan üretilmiş veriler ışığında yapılacağını umuyorum. Bu liste, mevcut sosyal zekâ modellerindeki tanıdık yeteneklere, bildiğim kadarıyla şimdiye kadar hiçbir dökümde yer almayan dört yetenek ekliyor: Temel empati, uyum, eşzamanlılık ve ilgi. Bunlar, zekâ ölçümü alanındaki bazı kişilere ters gelecektir. Bana göre, sosyal zekâ sosyal beynin kişilerarası ilişki yeteneklerini yansıtmalıdır – ve sinirsel mantık her zaman geleneksel sağduyuya uymaz. Yine de, şimdiden bu "soyut" becerilerin çeşitli yönlerini değerlendirmeye yönelik çok sayıda test ve ölçek var. Bunların hiçbiri, henüz tümünü içermiyor. En iyi ölçüm, sosyal zekâ tayfını kapsayacak ve sosyal yetersizlikleri saptarken bir yandan da kişilerarası alandaki yıldızları belirleyecektir. Bkz John Kihlstrom ve Nancy Cantor, "Social Intelligence", yay. haz. Robert Sternberg, *Handbook of Intelligence*, 2. bsk. içinde (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000), s. 359–79.

Pek değinilmeyen bir bilimsel mahcubiyet konusu, IQ testlerinin bizatihi destekleyici bir kuramsal dayanaktan yoksun olmalarıdır. Daha çok, özel olarak sınıftaki başarının önceden tahmini için tasarlanmışlardır. John

Kihlstrom’la Nancy Cantor’un gözlemledikleri gibi, IQ testinin kuramsallıkla neredeyse hiç ilgisi yoktur; sadece “çocukların okulda yaptıkları türden şeylere model oluşturmak” için hazırlanmıştır.[674]

674 Kihlstrom ve Cantor, agy.

Ama okulların kendileri de çok yakın tarihli bir uygarlık yapımıdır. Beynin mimarisinde daha etkili olan güç, herhalde “pekiyi”ler almak değil, sosyal dünyada yönünü bulmak ihtiyacıdır. Evrim kuramcıları, orantısız büyüklükteki korteksimizde yansıması görülen sosyal zekânın, insan beyninin birincil yeteneği olduğunu ve şimdi “zekâ” olarak düşündüğümüz şeyin de, karmaşık bir grupta başkalarıyla geçinmek için kullanılan sinir sistemlerinin sırtında taşındığını savunmaktadırlar. Sosyal zekânın sosyal durumlara uygulanan genel zekâdan biraz öte bir şey olduğunu söyleyecek kişiler, tersinden mantık yürütüp, genel zekâyı sadece sosyal zekânın –kültürümüzün yüksek değer atfettiği– bir türevi olarak düşünseler daha iyi olur.